علم النفس
المعنى والتطبيق

فهرسة أثناء النشر إعداد إدارة الشئون الفنية - دار الكتب المصرية
سالم، محمود يحيى
علم النفس: المعنى والتطبيق/ تأليف: محمود يحيى سالم
ط1- القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والنشر
163 ص: 24x17 سم.
الترقيم الدولي: 978-977-6298-35-4
1- علم النفس أ- العنوان
ديوي: 150 رقم الإيداع: 2011/9984

تحذير:
جميع الحقوق محفوظة للمجموعة العربية للتدريب والنشر ولا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب أو اختزان مادته بطريقة الاسترجاع أو نقله على أي نحو أو بأية طريقة سواء كانت إلكترونية أو ميكانيكية أو خلاف ذلك إلا بموافقة الناشر على هذا كتابة ومقدما.

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى
2012

الناشر
المجموعة العربية للتدريب والنشر
8 أشارع أحمد فخري - مدينة نصر - القاهرة - مصر
تليفاكس: 22759945 - 22739110 (00202)
الموقع الإلكتروني: www.arabgroup.net.eg
E-mail: info@arabgroup.net.eg
elarabgroup@yahoo.com

علم النفس
المعنى والتطبيـق

بقلم

محمود يحيى سالم

الناشر

المجموعة العربية للتدريب والنشر

2012

الإهداء

إلى أساتذتي الكبار الذين تعلمت من خلالهم الكثير والكثير.. هؤلاء الذين حصلت منهم على القليل من العلم.. نعم.. القليل !!! لأنني مازلت حتى هذه اللحظة (تلميذا) لم أنل من العلم إلا القليل..

محمود يحيى سالم

المحتويات

الموضوع	الصفحة
الإهداء	5
المقدمة	9
الفصل الأول: راحة النفس	13
الفصل الثاني: علم النفس(المعنى والتطبيق)	25
الفصل الثالث: الأمراض النفسية	41
الفصل الرابع: كنز الكنوز	79
الفصل الخامس: ختام الرحلة	105
الفصل السادس: أهم ما قيل في الطب النفسي (لسان العلماء) الرحلة	121

المقـدمـــة

علم النفس (psychology).. علم من العلوم الهامة جدا، حاولت أكثر من مرة الكتابة فيه وعنه.. ولكن الخوف من أن اعجز في استكمال مادة علمية كاملة عنه.. ظل يطاردني لفترة طويلة.. رغم كثرة إطلاعي.. رغم أنني عاشق لهذا العلم.. رغم أنني احد المتخصصين في مجال التحليل النفسي.. رغم أنني أميل في كتاباتي (خاصة الروايات) إلى عالم النفس البشرية.. رغم أنني أثق تمام الثقة في القارئ العزيز والذي شرفني باهتمامه الشديد لكل إصداراتي وقبوله واقتناعه بمعظم أفكاري... رغم كل ذلك، إلا أنني كنت ومازلت حتى هذه اللحظة.. أخشى من عدم الرضا لو تناولت أو كتبت في مجال علم النفس.. ولولا حماس الناشر الكبير والصديق العزيز الأستاذ (أسامة جمال) مدير عام المجموعة العربية للتدريب والنشر.. واقتناعه التام بأن قلمي يستطيع الكتابة للشباب في هذا العلم نظرا لسهولة أسلوبي في الكتابة وما يتميز به هذا الأسلوب من (الحميمية) ومداعبة فكر القارئ الشاب وتجنب قلمي لأسلوب (الرغي) و (الحشو الممل) والمصطلحات العسيرة الفهم.. هذا بالإضافة إلى أن القارئ الشاب اعتاد في كل مؤلفاتي على (فكرة أو نمط) طرح الموضوع كمجرد وجهة نظر فقط لا غير وهى وجهة نظر قد تنال القبول أو الرفض فأنا لم اكتب قط حلول لمشاكل ولم اكتب قط موضوعات تعبر عن وجهة نظر الجميع.. فحسب.. أنما فقط اكتب للمناقشة.. اكتب وجهة نظري الشخصية فقط.. وعلى القارئ الرفض أو القبول.

كما أنني أنقل العلم ولست متخصصا.. أنا فقط انقل ما تعلمته من أساتذتي الكبار.. أساتذتي في مجال علم النفس وعلم الاجتماع وعلوم الإدارة والعلوم السياسية وخبراء الاقتصاد وخبراء القانون وخبراء تنمية الموارد البشرية وعلماء الدين الإسلامي والمسيحي... كل هؤلاء ربط بيني وبين معظمهم علاقات اجتماعية قويه كانت نتيجة تلك العلاقات هي أنني قد اكتسبت وتعلمت منهم الكثير والكثير والكثير.. تعلمت ما يجب أن انقله لغيري من علوم.. هذا واجبي وضميري ووطنيتي وديني وأخلاقي ومبادئ.. الواجب أن أشارك الجميع في كل تلك العلوم التي (رزقني إياها) ربي ورب العالمين سبحانه وتعالى.

والحق يقال.. أنني اقتنعت بوجهة نظر (الناشر) الكبير الأستاذ أسامة جمال.. واتفقت معه على أن يتناول قلمي موضوع من أهم موضوعات العصر.. وهو علم النفس.. على أن يكون التناول مختصرا و(بسيط) ويتحلى بالسهولة. وعليه قررت الكتابة.. وبفضل اللـه زال الخوف.. الخوف من عدم الرضا بعد كتابة الموضوع..

وكما اعتاد القارئ في كل مؤلفاتي.. اذكره بأنني اكتب للقارئ (العادي) قبل القارئ المتخصص..اكتب للجميع.. ومؤلفاتي هي خلاصة تجارب وإطلاع دائم لمراجع كتبت بأقلام أساتذتي الكبار.. وأنا فقط انقل ما تعلمته واكتسبته منهم.

وهذا الكتاب يعبر عن وجهة نظري فقط وليس من الضروري أن تكون وجهة نظري هي وجهة نظر الجميع.

وكون أنني كتبت في مجال علم النفس فهذا لا يعنى أنني واحدا من أهل هذا العلم... أنا أقل بكثير من أن ادعى هذا الشرف العظيم.

أنا فقط مجرد كاتب يتناول موضوعات هامة بأسلوب شديد السهولة وبعيد

كل البعد عن «أساسيات اللغة العربية» من فصحى وقواعد ونحو و.. و.. الخ (رغم أن ذلك ليس من الصواب) ولكن كما سبق وان شرحت.. أنني اكتب للقارئ (العادي - البسيط) الذي يهمه في المقام الأول الموضوع والفهم ولا يبالي بقواعد وأساسيات اللغة «شباب العصر» بمعنى أكثر صراحة ووضوح.

وفى هذا الكتاب:

سنتحدث سويا عن معنى علم النفس.. وبداية علم النفس.. ومؤسس هذا العلم.. وتطور العلم.. والتسمية.. ومجالات علم النفس.. ومدارس علم النفس.. وفروع علم النفس.

أيضا سنلقى الضوء على بعض الحالات المرضية.. وسنتعرف سويا على أنواع ومسميات بعض الأمراض النفسية التي قد تصيب الإنسان.

وستكون بداية الموضوعات.. بداية تهم القارئ.. تهم كل إنسان.. ستكون البداية بموضوع في غاية الأهمية.. موضوع راحة النفس.. - أي - كيف نحصل على راحة النفس؟!.

ولقد (تعمدت) أن تكون البداية بهذا الموضوع لسبب بسيط جدا وهو إحاطة القارئ بمعلومة في غاية الأهمية وهى: «نحن فقط الذين نمرض أنفسنا» أنت يا عزيزي فقط الذي يمرض نفسه رغم أن سعادتك في يدك !!!!! نعم.. السعادة وراحة البال أمامنا ولكن أكثر الناس لا يعلمون.

سنتناول هذا الموضوع بشكل أكثر عمقا.. وسأحاول جاهدا أن أضع بعض الحلول.. رغم أن هذا ليس تخصصي.. ولكنها مجرد محاولة أو وجهة نظر، قد تنال إعجابك.. كما أتمنى أن ينال هذا الكتاب إعجابك.

مزيد من الشكر والتقدير والعرفان إلى كل من: روح المرحوم العالم الكبير الدكتور احمد مستجير، الأستاذ الدكتور يسرى عبد المحسن أستاذ الطب النفسي بكلية الطب - جامعة القاهرة - رغم أنني لم التقى به إلا مرتين فقط لا غير، وبالصدفة.. إلا أنني تمتعت كثيرا بمؤلفاته وندواته، الأستاذ الدكتور أحمد عكاشة (غنى عن التعريف)، الأستاذ الدكتور الراحل جمال ماضي أبو العزايم ، الأستاذ الدكتور عادل صادق، أستاذي ومعلمي وأخي الأكبر الدكتور الراحل سمير ثابت، الأستاذ الدكتور سيد صبحي أستاذ الصحة النفسية والعلاج النفسي - كلية التربية - جامعة عين شمس، العالم الجليل الدكتور عبد المنعم الحنفي، الدكتور شعلان (غنى عن التعريف)، وخارج الوطن الدكتور شارل فارتان والدكتور مارسيل دسان والدكتور ليونيد يلسن.

وفى النهاية لابد من الاعتراف بأهمية العالم الكبير سيجموند فرويد.. كل منا عاش مع أعماله وتعلم واستفاد منها وكان له اثر فعال ودور رائع وميراث علمي كبير انعكس على فكر وعقل كثير من المتخصصين.

أنهى مقدمتي بمزيد من الشكر والتقدير للناشر الكبير الأستاذ أسامة جمال الذي أتاح لي الفرصة لنشر أفكاري وخبراتي.

كما اشكر القارئ العزيز واعتذر (المقدمة طويلة جدا) أرجو قبول اعتذاري.. ولكنها مقدمه لابد منها.

محمود يحيى سالم

الفصل الأول

١

راحة النفس

قبل الكتابة في موضوع علم النفس.. لابد أن نتفق سويا عزيزي القارئ على أن راحة النفس وراحة البال هي المفتاح السحري لممارسة الحياة بيسر وسعادة..

لو أن حياتنا توجت بالراحة النفسية لأصبحت الحياة في حد ذاتها متعه ما بعدها متعه.. وراحة النفس تأتى من خلالك أنت.. نعم.. أنت.. أنت الوحيد القادر على اكتشاف مصادر السعادة وراحة البال.

إن الأمراض النفسية ككل ما إلا أنها أمراض من صنع العقل ومن صنع الوهم والخيال (وجهة نظر) قد يختلف معي فيها خبراء علم النفس.. ولكن هذا رأى شخصي.. أكرره (وهم وخيال).

نعم الأمراض النفسية من صنع الإنسان... وما هي إلا أوهام وتخيلات من السهل جدا السيطرة عليها.. أيضا لابد من الاعتراف بأن كثير من الأمراض النفسية تتحول إلى أمراض عضويه.. وقد يصل الأمر إلى أن تصبح تلك الأمراض العضوية أمراض مزمنة يصعب الشفاء منها.. وأحيانا يصل المريض إلى مرحلة بداية النهاية.. نهاية الحياة.

أنا معك أن ضغوط الحياة وصعوبة المعيشة وكثرة الأزمات والمشاكل والمسئوليات والتعرض لمشاكل اقتصاديه وأزمات ماليه وضغوط تحل فجأة علينا دون سابق إنذار ومواجهة المشاكل العسيرة... أنا معك أن كل ذلك قد يعرضنا لأمراض كثيرة.. ولكن دعنا نفكر بصدق وبصراحة:

إن المولى تبارك يقول في كتابه الكريم (فإن مع العسر يسرا (٥) إن مع العسر يسرا (٦)).

يا أخي تأمل الآية الكريمة وتدبر.. وتدبر أيضا قوله سبحانه وتعالى (ألم نشرح لك صدرك (١)) إنها من أعظم العلاجات عند الأزمات النفسية.

وكثيرا ما تعود ذاكرتي إلى قول رائع سمعته وأنا في بداية شبابي من أستاذي الكبير العالم الجليل الدكتور مصطفى محمود وكنت في زيارة خاصة له.. وكنت أشكو له من بعض الأزمات النفسية التي أتعرض لها من حين لآخر..

ابتسم الرجل وقال:

استعيذ بالله من الشيطان الرجيم.. واترك الأوهام وتذكر دائما الكلمات الآتية: «أحفظ اللـه يحفظك، أحفظ اللـه تجده أمامك، تعرف إلى اللـه في الرخاء يعرفك في الشدة، إذا سألت فاسأل اللـه، وإذا استعانت فاستعن بالله».

يا عزيزي ! إن راحتك النفسية تستطيع الوصول إليها دون الاستعانة بطبيب أمراض نفسية: الرياضة مثلا.. الم تكن الرياضة عاملا مهما للصحة الجسدية؟ والصحة الجسدية ترتبط ارتبطا وثيقا بالصحة النفسية والرياضة البدنية هي أساس من أسس الصحة الجسدية.. نعم هذه حقيقة مؤكده.. أنا شخصيا عشت هذه الحقيقة.. فلقد وجدت في الرياضة تجديدا للنشاط وإخراج للطاقة ومبعث للحيوية.. وبالتالي زادت ثقتي بنفسي وشعرت بالتفاؤل والسعادة.

كما أنني اكتشفت أن الرياضة تساعد على التخلص من الهموم والأفكار الغريبة الشاذة والوساوس التي تسيطر أحيانا على عقل الإنسان.. والرياضة تساعد وتكسب الفرد الشعور بالاسترخاء والراحة بعد الانتهاء منها وتزيل الأوجاع التي تصاحب تقلص عضلات الجسم وأوجاع أخرى تصيب الإنسان أحيانا... كما أن الرياضة البدنية تساعد على إخراج الطاقة المخزونة في الجسم وتعمل على

زيادة إفرازات بعض الموصلات العصبية بالمخ «الاندوفين والانكيفالين» وهى مواد تعمل على تسكين حالة التوتر وتسكين الآلام الجسدية وتساعد على الراحة.

وممارسة الرياضة أمر هام جدا للسيطرة على الاضطرابات النفسية ولا ينكر احد أنها عامل مشترك في المساعدة على العلاج النفسي وتساعد على سرعة الوصول إلى درجة الشفاء مما يؤهل المريض على ممارسة الحياة الطبيعية في المجتمع وبين الناس وفى علاقاته الاجتماعية بشكل عام والتي حرم منها نتيجة عزلته وشعوره بالغربة خلال إصابته بالمرض النفسي..

كذلك النوم الهادئ.. نعم.. النوم.. إنه مهم جدا للإنسان لأنه حالة من الاسترخاء لاستعادة النشاط والحيوية وراحة الجسم. النوم عامل أساسي لاستعادة الأجهزة البيولوجية ككل.. وفى النوم تتم بعض الوظائف الحيوية.. مثل عملية الامتصاص والاستفادة من الغذاء ونشاط بعض الغدد وأيضا وظائف الكلى في استخلاص البول من الدم.

والنوم يساعد على حفظ توازن الجهاز العصبي !!!!! (؟) لا تتعجب.. إنها الحقيقة العلمية المؤكدة.. لأن في النوم يحدث شيء مهم جدا جدا.. وهو الأحلام.. والأحلام نوع من (التنفيس) عن النفس ومعنى عبارة (التنفيس) - أي - إخراج طاقه نفسية مكبوتة.. النوم يحافظ على التوازن النفسي والأحلام تعمل ضد التوتر النفسي والقلق..

النوم هو حالة من فقدان الوعي الكامل وهو أمر طبيعي وليس مرضى.. وأمر ضروري للإنسان ومن خلال فقدان الوعي أثناء النوم تحدث تغيرات فسيولوجية في أجهزة الجسم المختلفة ويتوقف النشاط العصبي والفسيولوجي في الجسم كله مؤقتا لاستعادة الأجهزة الحيوية مرة أخرى بعد الاستيقاظ..

ولابد أن تضع في الحسبان أهمية عدد ساعات النوم.. والتوقيت المناسب

للنوم.. فمثلا الأطفال خاصة الطفل الرضيع، فهو يحتاج إلى 15 ساعة يوميا وتقل تدريجيا مع كبر سن الطفل وعند سن الثلاث سنوات تقل ساعات النوم إلى 12 ساعة يوميا.. ويظل على هذا المعدل حتى يصل إلى السن الذي لا يحتاج فيه الجسم للنوم إلا 7 ساعات يوميا فقط واعتقد إنه سن الأربعين.. أما ما هو فوق سن الخمسين فهو ليس بحاجه إلى النوم أكثر من خمس أو ست ساعات.. ولكن العلماء اجمعوا على أن النوم الصحي لكل مراحل العمر خاصة بعد سن البلوغ هو سبع ساعات أو 8 ساعات على الأكثر.

والنوم الصحي هو الذي يكون أثناء الليل. ونوم الظهيرة ظاهرة اختلف فيها كثير من العلماء.. ولكن البعض اقر بأنها ظاهره صحية لا غبار عليها (وأنا ضد الرأي الأخير) وأرى أن النوم الصحي هو نوم الليل فقط.

وأما الذين ينامون أكثر من 10 ساعات يوميا فليس هناك أي ضرر طالما أنها عادة من عادات الشخص.. أما إذا كان الأمر جديد ومفاجئ فيجب التأكد من عدم وجود أي مرض، وكثير من الناس لديهم أمراض هي في حد ذاتها عامل أساسي للنوم الكثير مثل الفشل الكلوي أو فشل كبدي أو فيروس من الفيروسات.. وأحيانا يكون سبب النوم الكثير وجود بولينا عاليه في الدم.. أيضا خلل الجهاز العصبي يسبب النوم الكثير.. أضف إلى ذلك بعض الحالات النفسية كالاكتئاب.

والنوم يا عزيزي له فوائد كثيرة هذا في حد ذاته سر من أسرار الحياة.. الأحلام أيضا لها فوائد نفسية هامة جدا.. فهي وسيله لمعرفة ما يدور في عقل النائم.. وتستخدم مادة الأحلام في المساعدة على تشخيص الحالات المرضية النفسية وفى التحليل مع الجلسات النفسية العلاجية.

ونصيحتي لك يا عزيزي هي ألا تحرم نفسك من متعة ونعمة النوم.. لا تفكر كثيرا في الأمور التي لا ينبغي أبدا أن تفكر فيها.. إن الحياة (أسهل) بكثير مما

تتخيل.. والإنسان أن استسلم لأفكار الشيطان فهذا يعنى انه قد ضل طريق السعادة نعم.. الشيطان.. الشيطان هو الذي يجعلك تفكر وتفكر وتفكر في أمور قد تصل بك إلى مرحلة مرضيه سيئة.. الشيطان هو الذي يحرمك من الراحة والسكينة والهدوء الشيطان هو الذي يصور لك انك وحيد وغريب في هذه الدنيا وأن لا حول ولا قوة تحميك (أعوذ بالله) إن اللـه سبحانه وتعالى هو الحي القيوم ولا حول ولا قوة إلا بالله.. هو الذي يحمينا جميعا...

نام واجعل من النوم وسيله لراحة نفسك وراحة بالك لأن النوم الطبيعي خاصة نوم الليل هو أهم نشاط فسيولوجي عصبي ونفسي للفرد حيث يساعد على الاسترخاء وتجديد نشاط الجسم وحفظ توازنه داخليا وخارجيا ويساعد على التركيز والاستيعاب.. كما يساعد على تجديد نشاط الحواس الخمسة ويساهم في عملية التنفيس والتخلص من شوائب العقل الباطن واجمع العلماء على أن النوم يساعد الإنسان في التحرر من العقد النفسية المكبوتة في اللاوعي.. حيث تظهر هذه العقد في صورة كوابيس وأحلام مزعجة ((((لا تنزعج)))) إن الكوابيس والأحلام المزعجة لا تؤثر ولا تضر نهائيا ولا علاقة لها بالمستقبل ولا الحاضر.. ولا علاقة لها بالتنبؤ أو ما سيحدث لك مستقبلا.. ولا تصدق غير ذلك.. ومعظم مفسري الأحلام (دجالين).

يا عزيزي.. إن حقيقة الرؤى والأحلام في علم النفس لها مفهوم آخر خاص.. مفهوم هو في حد ذاته قمة الواقعية والمنطق.. إن علم النفس ينظر إلى الرؤى والأحلام بنظره عقلانيه جدا.. وكثير من العلماء وفى مقدمتهم سيجموند فرويد امنوا بفكرة أن الأحلام ما إلا إنها تعبير عما بداخل الإنسان أو أنها تمثل الرغبات المكبوتة أو ترمز إلى الحقيقة بصورة من الصور.

وسيجموند فرويد يؤكد أيضا «إن الأحلام تستخدم رموز لفظيه بصورة لا حد لها، ويكون معنى هذه الرموز في معظم الأحوال غير معروف للحالم، غير إننا

نستطيع بما لنا من خبرة أن نعرف معناها ومن المحتمل أن تنشأ من المراحل الأولى لنشؤ الكلام»..

أيضا لابد من معرفة أن عدد الذكريات التي تظهر أثناء الحلم يفوق كثيرا عدد الذكريات التي تظهر أثناء اليقظة. فالأحلام تعيد ذكريات كان الشخص قد نسيها، ولا يستطيع تذكرها أثناء اليقظة.

وغالبا ما تستعيد الذاكرة أثناء الأحلام ذكريات من أيام الطفولة الأولى للشخص الحالم، نستطيع منها أن نؤكد في يقين أنها ليست فقط نفسية، بل أن ها أصبحت لاشعورية بما عانت من كبت.. إن الأحلام لون من ألوان ذكريات الروح عن تجاربها في حياه مضت «مذهب تناسخ الأرواح».

وكما سبق وان شرحت.. إن للأحلام فوائد كثيرة أهمها المعونة التي تقدمها لنا عندما نحاول أثناء علاج الأمراض العصبية بالتحليل، أن نعيد بناء الحياة الأولى للحالم.

وفيما عدا ذلك فإن الأحلام تظهر مادة لا يمكن أن تكون أتت من شباب الحالم، ولا من طفولته المنسية.. ونحن مضطرون إلى اعتبار هذه المادة جزء من الميراث الفطري الذي يحضره الطفل معه إلى هذا العالم نتيجة خبرات أسلافه، وذلك قبل أن تحدث له أية خبرات خاصة.

وأنا شخصيا لي رأى خاص في هذا الموضوع.. رأى يعبر عن طبيعتي كمسلم يحترم قول خاتم الرسل الذي أكد لأمته أن «الحلم من الشيطان والرؤى من الـلـه».

يا عزيزي ثق تماما أن الخير من الـلـه وان الشر من أنفسنا..

دعك من الأوهام والخرافات واستمر في حياتك.. ولا تشغل بالك بأمور هي في حد ذاتها من صنع الشيطان والعياذ بالله.

وكما سبق وان شرحت لك كيفية الوصول إلى راحة البال وذكرت لك أهمية الرياضة وأهمية النوم الهادئ.. أيضا أرى أن مصدر السعادة الحقيقي تجده في إسعاد الآخرين.. تجده في الحب.. في الإيمان.. في العمل الخيري.. في الثقافة نعم الثقافة.. اقرأ.. اقرأ.. تثقف.. تعلم..

راحة النفس في العبادة.. في التقرب إلى اللـه سبحانه وتعالى.

راحة النفس في العمل.. راحة النفس في الضحك ونسيان الماضي الحزين.. راحة البال في مداعبة الأطفال الأبرياء.

راحة البال في الاختلاط بالناس والمجتمع ككل.. راحة البال في التنزه بين أحضان الطبيعة.

أنت يا عزيزي الوحيد القادر على إسعاد نفسك.. المفتاح معك.. افتح الباب.. باب الدنيا الجديدة.. دنيا الأمل.

وقبل أن اختتم هذا الفصل أرجو منك أن تثق في أن النقاط الآتية والتي أضعها خصيصا لك لتكون مصدرا لراحة بالك هي نقاط هامة جدا لصحتك النفسية.. وثق يا عزيزي تمام الثقة أنها ستبعدك كل البعد عن أي مرض نفسي.. وهى أيضا روشتة علاج.. وكل ما عليك هو أن تسير عليها وتطبقها وتنفذها.

1- دع المستقبل يأتي.. لا تهتم بالغد.. فقط اهتم بيومك أيضا دعك من الماضي.. ما مضى فات وما ذهب مات ولا تفكر فيما مضى.

2- جدد حياتك.. حاول أن تغير من أسلوب معيشتك المنحصر داخل قالب الروتين والملل.

3- اجتنب سوء الظن.. وابتعد عن الأوهام والخيالات الفاسدة والأفكار التي من الممكن أن تعجل في مرضك.

4- إياك والذنوب.. فهي مصدر الهموم والأحزان والغم والكرب.. وقد تسبب أزمات ومصائب.

5- لا تتوقع الحوادث.. ودعك من التشاؤم.. ولا تنتظر السوء.. وثق أن كل ما يصيبك قد كتب لك.

6- تعلم وثق وتأكد أن الشدة قد تكون خيرا لك (وعسى أن تكرهوا شيئا وهو خير لكم) (البقرة: 216).

7- لا تتأثر من القول القبيح والكلام السيئ الذي يقال فيك لأنه لن يؤثر ولن يؤذيك بقدر ما يؤذى قائله.. وكل من سبك أو شتمك أو اغتابك فاشكره لأنه أهدى لك حسناته التي استبدلت له بالسيئات.

8- تماسك وكن ثابت النفس قوى شجاع لديك قوة وعزيمة وإصرار على تخطى الأزمات والمحن.

9- ابسط وجهك للناس لتنال حبهم وتكسب ودهم.. وكن متواضعا لتنال الاحترام.

10- لا تعش في الدولة الأفلاطونية والمدينة الفاضلة وعالم المثاليات.. عش الواقع، وتعامل مع الآخرين من هذا المنطلق.

11- إياك والبذخ والإسراف والرفاهية.. إن ذلك قد يأتي بنتائج نفسية غير حميدة.

12- انفرد بنفسك ساعة واحدة فقط يوميا تدبر فيها أمورك وتراجع فيها نفسك وتصلح من أمورك التي ينبغي إصلاحها.. أيضا استقطع من تلك الساعة دقائق للاسترخاء والهدوء حتى يستعيد ذهنك نشاطه.

13- ثق بنفسك ولا تعتمد على الناس.. لأن الناس عليك لا لك.. المولى تبارك وحده هو الذي معك.

14- إن العمل الجاد المثمر يحررك يا عزيزي من الأفكار والوساوس الشريرة.

15- حاول أن تتعرف على نفسك وابحث عن العلم الذي يناسبك وتعلمه والعمل الذي تحب أن تعمله وقم به على أكمل وجه ستشعر بالراحة والسعادة

16- فكر في الذين تحبهم ولا تفكر ولا تعطى أي أهمية لمن يكرهونك.. لأن من يكره فهو مريض.

17- إن لم تسعد بيومك وحاضرك فلا تنتظر سعادة تهبط عليك من السماء.. إن استطعت الاستفادة من اليوم فثق انك ستستطيع الاستفادة من الغد

18- إذا وقعت في أزمة فتذكر كم الأزمات التي تعرضت لها وتذكر أن الـلـه وحده الذي نجاك من كل الأزمات السابقة وهو وحده القادر على أن ينجيك ويعفيك من الأزمة الحالية كما نجاك من الأزمات السابقة

19- إن متعة الحياة كبيره جدا واكبر بكثير من مصائبها وهمومها ولكي نصل إلى هذه الحقيقة لابد وان نثق تمام الثقة أن الـلـه سبحانه وتعالى هو الحي القيوم لا يظلم الناس شيئا ولكن الناس أنفسهم يظلمون.. والدنيا لا ظلم فيها ولا شقاء.. فقط الظلم والشقاء من الناس.. ومعنى لفظ القيوم - أي - الدائم القيام بشئون خلقه... فبالله عليك كيف يكون الخالق سبحانه هو الحي القيوم ونخشى من المصائب والهموم.. ونغفل الحقيقة.. الحقيقة هي أن الدنيا خلقت للإنسان ولم يخلق الإنسان للدنيا.. الدنيا بكل متعتها ملك للإنسان.. إن أراد السعادة فهي له وإن أراد الشقاء والظلم والأحزان فعليه، فكل ذلك من صنعه إن الملك القدوس سبحانه وتعالى لا يظلم الناس (وما ربك بظلام للعبيد (٤٦)) (فصلت: 46).. السعادة في الرضا.. في الإيمان بالله.. في عملك الصالح.. في قناعتك.. في ثقتك بالله سبحانه وتعالى... أنت الذي

تصيب نفسك بالأمراض العصبية والنفسية.. أنت الذي يلهث وراء أطباء الأمراض النفسية والعصبية.. بينما الطبيب هو أنت.. أنت.. أنت..

20- يقول الرسول عليه الصلاة والسلام «يا معشر الشباب من استطاع منك الباء.. إلى نهاية الحديث» - أي - عليك بالارتباط.. عليك بالزواج إن استطعت.. إن الحياة الزوجية والحياة الأسرية مصدرا للسعادة والاستقرار..

21- «عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن إن إصابته سراء شكر فكان خيرا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له» تذكر دائما هذا الحديث وتدبر معانيه الحكيمة.

22- إياك وسجن دموعك.. إن أردت البكاء فافعل.. ولا تخجل.. ابكي.. ابكي.. البكاء فيه راحة.. والبكاء علاج قوى لبعض الحالات النفسية.

23- لا تتعجب أو تحزن من الحاسد أو الحاقد عليك.. إذا لم يكن لك حاسد فلا خير فيك.. لأن الحاسد يحسدك على الخير الذي أنت فيه.. فاشكر اللـه.

24- الاستيقاظ المبكر خير لك ومصدر للنشاط والحيوية ولا داعي أبدا لطول السهر فهو مصدر للإرهاق والقلق وحاول دائما الاستفادة من متعة النوم لكي يستريح جسدك وذهنك.

25- إذا أهمك رزق الغد وخشيت ألا يأتي عاتب نفسك وقل الم يرزقني اللـه في يومي هذا؟ !! إذن هو القادر وكما رزقني اليوم فإن شاء اللـه سيرزقني غدا.

26- لا تظن أن كل نقد يوجه إليك هو عداوة، بل استفد منه بغض النظر عن مقصد صاحبه فأنت في حاجه إلى التقويم أكثر من احتياجك إلى المدح.

27- الحزن لا يرد الغائب.. والخوف عقبه في طريق المستقبل.. والقلق يقلل من نسبة النجاح.. فلا داعي للأحزان.. وتجنب القلق.. وحارب الخوف بالمواجهة - أي - واجه الصعاب بكل شجاعة.

28- كل مأساة تصيبك فهي درس لك فتعلم منه.. وكل مصيبة تصيبك فتذكر قول اللـه تعالى (قل لن يصيبنا إلا ما كتب اللـه لنا)(التوبة: 51).

29- أرض عن نفسك وتقبلها وثق في تصرفاتك طالما أنها تصرفات سليمة وحكيمة.. ولا تهتم بما يوجه إليك من نقد طالما أنت ملتزم بالطريق الحق والصراط المستقيم وثق أن السعادة تهرب من حيث يدخل الشك أو الشعور بالذنب أو عدم رضاك عن نفسك.

30- حدد بالضبط الأمر الذي يسعدك.. سجل قائمه بأسعد حالاتك.. فكر جيدا هل تحدث السعادة أثناء سماع الموسيقى.. أثناء التنزه مع الأصدقاء.. أثناء مقابلة شخص معين.. أثناء أدائك عملا بذاته.. أثناء ذهابك إلى مكان محدد.. أثناء مداعبتك لطفل جميل.. أثناء النقاش في أمور الدنيا.. أثناء حضور رواية مسرحية.. أثناء مشاهدة فيلم لنجم تفضله.. أثناء زيارة الأهل والأقارب.. أثناء القراءة والإطلاع.. أثناء ممارسة هواية الرسم أو العزف أو الكتابة أو التصوير أو السباحة أو السفر أو.. أو.. أو.. الخ... حدد بنفسك واختار من كل تلك القائمة ما يسعدك وأنت تفعله أو تمارسه.

تلك النقاط والتي وضعتها خصيصا لك.. وعن تجربه شخصية.. هي جزء بسيط من نقاط كثيرة جدا لا اعتقد أن هناك مساحة اكبر في هذا الكتاب لعرضها كلها.. لذلك اختصرتها لك لكي تكون روشتة مؤقتة لراحتك النفسية.. أرجو منك أن تحاول العمل بها..

عزيزي القارئ:

أردت أن تكون البداية بهذا الفصل لغرض هام وهو إحاطتك بأن مصدر سعادة الناس من أنفسهم فقط.. وأن تعلم أنك طبيب نفسك.. وأن راحة البال في (يدك).. ولابد وأن تعمل من أجل ذلك..

ابشر يا عزيزي واقبل على الدنيا.. ودعك من الهم والغم والحزن.. لأن الدنيا ابسط بكثير مما تتخيل..

حان موعد الإبحار إلى علم النفس.. فهيا بنا نتعرف سويا على علم من أهم العلوم.. علم النفس - المعنى والتطبيق - .

الفصل الثاني

٢

علم النفس المعنى والتطبيق

علم النفس ! (Psychology)

هو دراسة أكاديمية وتطبيقيه للسلوك والإدراك والآليات المستبطنة لهما.

يقوم علم النفس عادة بدراسة الإنسان.. لكن يمكن تطبيقه على غير الإنسان أحيانا.. مثل الحيوانات أو الأنظمة الذكية.

وكلمة علم النفس تشير أيضا إلى تطبيق هذه المعارف على مجالات مختلفة من النشاط الإنساني بما فيها مشاكل الأفراد في الحياة اليومية ومعالجة الأمراض العقلية.

علم النفس هو الدراسات العلمية للسلوك والعقل والتفكير والشخصية.

علم النفس هو الدراسة العلمية لسلوك الكائنات الحية خصوصا الإنسان، وذلك بهدف التوصل إلى فهم هذا السلوك وتفسيره والتنبؤ به والتحكم فيه.

علم النفس هو العلم الذي يتناول الإنسان في بيته ومخدعه وعمله ومع زوجه وأولاده وأقرانه وفى الشارع والمدرسة والجامعة والنادي والمصنع أو الشركة.. وفى علاقاته الشخصية والتفاعلية والاجتماعية وفى انفعالاته واضطراباته.. كما أنه أيضا يتحرى شخصيته ودوافعها وصراعاتها واتجاهاتها وأدواره في الحياة وتكوينه العقلي.

ذلك كان معنى (كلمة) علم النفس وباختصار شديد...

ننتقل الآن إلى التسمية.

التسمية:

إن جذور المصطلح الانجليزي لعلم النفس تأتى من موضوعين هما: الفلسفة والفسيولوجيا.. أما كلمة سيكولوجيه (نفسية) تأتى من الكلمة اليونانية (psych soul) هناك أيضا من المصطلحات والكلمات والاختصارات مثل ENG والتي تعنى الروح وLogos والتي تعنى دراسة العلم.

وقديما كانت تعنى كلمة علم النفس (العلم الذي يدرس الروح) أو العلم الذي يدرس العقل.. وهذا لكي يكون هناك تمييز بين هذا الاصطلاح وعلم دراسة الجسد.

ومن بداية القرن الـ 18 وحتى الآن أصبح استعمال كلمة سيكولوجيه منتشرا.

والكثير من الشباب في الماضي وفى الحاضر اهتموا اهتمام بالغ بهذا العلم الكبير.. ولكنهم ابتعدوا تدريجيا عن الاهتمام به لأسباب (بسيطة) جدا.. وهى بعض المصطلحات والكلمات ذات المعنى (العسير) الفهم الذي يحتويها هذا العلم !!!! وفى حقيقة الأمر.. إن علم النفس من العلوم التي من الممكن دراستها بكل سهوله.. وان معاني بعض المصطلحات هي معاني في غاية اليسر... المهم الاجتهاد يا عزيزي !!!!

بداية علم النفس:

علم النفس من العلوم الحديثة أو يعتبر من العلوم الحديثة التي تم إنشاؤها وإدخالها لأول مرة في المختبرات في سنة 1879.

وأعتقد أن أول من اهتم بهذا العلم هو عالم النفس الألماني الكبير (وليم فونت).

ووليم فونت استحدث أو استخدم طريقة الاستبطان أو التأمل الذاتي لحل المشكلات وكشف الخبرات الشعورية.. وأطلق على هذا العلم وبهذه الطريقة اسم علم دراسة الخبرة الشعورية.. واستطاع (Vont) الاستقلالية بهذا العلم عن الفلسفة التي كانت ولاتزال حتى الآن موضع اهتمام بالغ.. وتاريخ الفلسفة في حد ذاته هو محل اهتمام الكثير من علماء النفس.. إلا أن وليم فونت قام باستقلالية هذا العلم عن الفلسفة... هذا ما يراه الكثيرين.. وهذا ما أراه أنا أيضا بحكم إطلاعي الدائم على كتب الفلسفة.. وإن كنت أرى أن هناك أشياء كثيرة جدا في علم النفس تعتمد على تطبيق نوع معين من الفلسفة أو طريقة معينة في الفلسفة على بعض الحالات المرضية النفسية.. إلا أنني أيضا أرى أهمية استقلالية علم النفس عن الفلسفة.

إذن وكما ذكرت أن بداية علم النفس كانت على يد العالم الألماني الجليل (وليم فونت) سنة 1879.

ولكنني لم أتحدث كثيرا عن وليم فونت.. لذلك أرى أن هذا العالم لابد وأن أشير إلى دوره الفعال في هذا المجال.. خاصة أن (Vont) كان وراء تأسيس المدرسة البنائية في علم النفس معتمدا على طريقته التي ادخلها وهى عملية الاستبطان التي قامت على التعرف على مشكلات الشخص عن طريق الشخص نفسه ومساعدته في حل هذه المشكلات، وتصحيح رؤيته لها.

والحقيقة أن هناك علماء كثيرون انتقدوا طريقة وليم فونت بالاستبطان، ومنهم من كان يرى أنها طريقة ذاتية تعتمد على رأى الشخص نفسه ولا يمكن أن تكون طريقة يسهل تعميمها.

كما يرى البعض الآخر أنها تعتمد على رأى الباحث نفسه ورؤيته وحالته النفسية.

وفى حقيقة الأمر أن هناك علماء لهم وجهة نظر فيها الكثير من الصواب.. ومن هؤلاء من ركز على وظائف الدماغ وتقسيماته كذلك وظائف أجزاء الدماغ ويرى ويفسر أن وظائف الدماغ هي التفكير والإحساسات والانفعالات، حيث إن المنطقة الجبهية تتم فيها عملية التفكير والتخيل والكلام والكتابة والحركة.

وفى وسط الدماغ منطقة السمع وتفسير الإحساسات وإعطائها معنى (نقطة بالغة الأهمية).

وفى المنطقة الخلفية للدماغ يقع الجهاز البصري ووظيفته تفسير الإحساسات البصرية «هذا على حد إطلاعي».

ومنطقة (فوق الرقبة) في الخلف مباشرة تحتوى على النخاع المستطيل والوصلة كذلك المخيخ (أهم واخطر المناطق) حيث إن المخيخ والنخاع المستطيل والوصلة مسؤولون عن توازن الجسم والتنفس وعمليات الهضم وضربات القلب والدورة الدموية وينحصر كل ذلك على مسمى (المدرسة الوظيفية) كما أطلق عليها العلماء... العلماء الذين انتقدوا العالم الألماني المؤسس لعلم النفس وليم فونت.

وأغرب ما شد انتباهي كباحث أنني اكتشفت أن هناك انتقاد آخر ظهر بعد ذلك يقول:

لكي يكون علم النفس علما صحيحا ولا غبار عليه ولكي يكون علما مستقلا فلا يجب أن تتم دراسة مالا يمكن رؤيته وغير ملموس وما كان افتراضيا، كالعقل والتفكير والذكاء.. وذلك لأنها مجرد افتراضات لا يمكن إثباتها علميا.

كما أنه لابد من دراسة السلوك الظاهر للإنسان كذلك كل ما هو ملموس ويمكن رؤيته.

والمثير للدهشة والإعجاب أن علم النفس بعد كل تلك الانتقادات تطور بناء على ذلك.. بل أصبح ذلك كله مدرسة.. أطلق عليها المدرسة السلوكية ورائد هذه المدرسة هو العالم الروسي الكبير (بافلوف).

بذلك نكون قد تعرفنا على بداية علم النفس ومن مؤسسه وكيف تم تطويره.... سنتعرف أيضا على فروع علم النفس.

فروع علم النفس.. هي:

1- علم النفس العام.
2- علم النفس الاجتماعي.
3- علم النفس التنموي وهو على النحو التالي:
   - علم نفس النمو.
   - علم النفس النمائي.
   - علم النفس الارتقائي
   - علم النفس التطويري.
4- التحليل النفسي.
5- سيكولوجية التعلم.
6- القياس النفسي.
7- علم النفس الإحصائي (الإحصاء النفسي).
8- علم النفس الرياضي.
9- علم النفس الفلسفي.
10- علم النفس المرضى (السيكوباثولجى- علم نفس الشواذ).
11- علم النفس الإكلينيكي(علم النفس السريري- العيادي).
12- علم النفس العلاجي (العلاج النفسي).

13- علم النفس الإرشادي (الإرشاد النفسي).
14- التوجيه النفسي.
15- علم النفس السياحي.
16- الصحة النفسية.
17- علم النفس الدوائي (السيكوفارماكولوجي).
18- علم النفس البيولوجي.
19- علم النفس الفسيولوجي.
20- علم النفس العصبي (النيوروسيكولوجي).
21- الأنثروبولوجيا النفسية.
22- علم النفس الصناعي.
23- علم النفس عبر الثقافي (علم النفس عبر الحضاري).
24- علم النفس التجريبي.
25- علم النفس الجنائي.
26- علم النفس العقابي.
27- الطب النفسي.
28- علم النفس الحربي (علم النفس العسكري).
29- علم النفس الأمني.
30- علم النفس اللغوي.
31- علم النفس الأدبي.
32- سيكولوجية الموضة (سيكولوجية الأزياء).
33- علم النفس التربوي.
34- علم النفس الفارق (الفروق الفردية والاختلافات الفردية).
35- علم النفس الإداري.

36- علم النفس المعرفي.
37- سيكولوجية الشخصية.
38- سيكولوجية الدوافع.
39- سيكولوجية الانفعالات.
40- سيكولوجية الإدراك.
41- علم النفس القانوني.
42- علم النفس الإعلامي.
43- سيكولوجية الحيوان.
44- السيكوفيزيقا.
45- علم النفس الديني.
46- علم النفس الهندسي.
47- علم النفس الأسري (علم النفس العائلي).
48- علم النفس البيئي.
49- سيكولوجية الألوان.
50- الأمراض السيكوسوماتية.
51- فلسفة علم النفس.
52- علم النفس الدينامي.
53- سيكولوجية الإدمان.
54- التنويم المغناطيسي (التنويم الإيحائي).
55- البرمجة اللغوية العصبية.

تلك كانت فروع علم النفس وضعتها بناء على إطلاعاتي وقد تكون هناك فروع أخرى ولكن تلك هي كل معلوماتي انقلها إليك كما نقلت لي سواء !!!!!

من خلال إطلاعاتي أو من خلال لقاءاتي مع كبار علماء الطب النفسي في مصر والخارج...

وأيضا أرى أنه من الضروري أن تتعرف على مدارس علم النفس.. وهى كثيرة جدا اذكر منها على سبيل المثال وليس الحصر المدارس الآتية:

١- مدرسة علم النفس الإنساني.
٢- المدرسة الوضعية الحديثة.
٣- المدرسة الوظيفية.
٤- مدرسة التحليل الوجودي.
٥- مدرسة البورت رويال.
٦- مدرسة اثينا.
٧- المدرسة الابيوقورية.
٨- مدرسة علم النفس الجبلي.
٩- مدرسة الإسكندرية.
١٠- مدرسة الأكاديمية.
١١- المدرسة الايلية.
١٢- المدرسة الايوانية.
١٣- مدرسة بادوفا.
١٤- المدرسة البنائية.
١٥- مدرسة (سيجموند فرويد) - مدرسة التحليل النفسي.
١٦- المدرسة الترابطية.
١٧- مدرسة جراتس.
١٨- مدرسة جنيف.

١٩- مدرسة الجشطالت.
٢٠- مدرسة التحليل النفسي الحديث.
٢١- مدرسة جوتنجن.
٢٢- المدرسة الرواقية.
٢٣- المدرسة السلوكية.
٢٤- المدرسة السلوكية الحديثة.
٢٥- المدرسة السوفسطائية.
٢٦- مدرسة شارتر.
٢٧- مدرسة الشكاك.
٢٨- مدرسة علم النفس الايجابي.
٢٩- مدرسة علم النفس التكاملي.
٣٠- مدرسة علم النفس الفردي.
٣١- مدرسة ما بعد علم النفس الفردي.
٣٢- المدرسة الفيثاغورثية.
٣٣- مدرسة المجال.
٣٤- مدرسة فيرتسبورج.
٣٥- مدرسة فينا.
٣٦- مدرسة فينا الوضعية.
٣٧- المدرسة القورينانية.
٣٨- المدرسة الكلية.
٣٩- المدرسة الكنطية الحديثة.
٤٠- مدرسة لايبتسج.
٤١- مدرسة ماربوج.

٤٢- المدرسة النمساوية.

٤٣- مدرسة هايدلبرج.

تلك كانت أسماء مدارس علم النفس.. أيضا اكرر أن تلك المعلومات ما إلا أنها معلومات مكتسبة وفى حدود إطلاعي.. فقد تكون هناك معلومات أخرى عن مدارس علم النفس.. إلا أنني وضعت لك كل ما اختزنه في ذهني من معلومات حول هذا الموضوع وكان ذلك باختصار شديد.

هناك أيضا معلومة هامة جدا لابد وأن تعرفها عزيزي القارئ قبل الدخول في موضوع آخر وهذه المعلومة تتعلق بالتعريف على الصحة النفسية والمرض النفسي.

وتعريف الصحة النفسية والمرض النفسي أو معنى الصحة النفسية والمرض النفسي.. هي باختصار شديد جدا:

معنى الصحة النفسية والمرض النفسي كتعريف أو بعض التعريفات هي كما يراها بعض العلماء والذين اختلفوا في تعريفها وأنا شخصيا أتعجب من بعض تلك التعريفات والتي هي مخالفة للواقع مثل التعريف الذي يقول أن الصحة النفسية هي التوافق مع المجتمع وعدم الشذوذ عنه وعدم مخالفته.. والمرض النفسي هو عدم التوافق مع المجتمع (!!!!!؟؟؟) إذن ماذا عن الأنبياء والمصلحون بعد هذا التعريف؟ لأن حسب هذا التعريف يكونوا فاقدي الصحة النفسية وهذا يخالف الواقع.

أيضا من خلال إطلاعي شد انتباهي تعريف آخر عن الصحة النفسية يقول:

إن الصحة النفسية هي قدرة الإنسان على التطور (وهو تعريف أرى انه يرضيني نسبيا).. ويقول أيضا أن المرض النفسي هو عدم التطور بما يتناسب مع مرحلة النمو مثل أن يتمسك البالغ بسلوكيات الطفولة فبذلك يعد مريضا نفسيا.

ومن أجمل التعريفات.. تعريف يقول:

إن الصحة النفسية هي توافق أحوال النفس الثلاثة:

1- حالة أبوة (parent ego state).
2- حالة الطفولة (Child ego state).
3- حالة الرشد (Adult ego state).

على اعتبار أن الشخص السليم نفسيا يعيش بهذه الحالات في تناغم وانسجام ويحدث المرض النفسي عند اختلال هذه الأحوال وطغيان إحداها عن الأخرى.

ومن التعريفات الطريفة أيضا والتي شدت انتباهي عند قراءة بعض تعريفات الصحة النفسية.. تعريف يقول:

إن الصحة النفسية هي القدرة على الحب والعمل - أي - حب الفرد لنفسه وللآخرين.. على أن يعمل عملا بناء يستمد منه البقاء لنفسه وللآخرين... والمرض النفسي هو كراهية النفس والآخرين والعجز عن الانجاز والركود رغبة في الوصول إلى الموت.. (ولقد أعجبني هذا التعريف إلى حد ما).

أنا شخصيا اتفق مع رأى هو في حد ذاته رأى أو تعريف له أصول إسلامية.. حيث يقول:

إن من العلماء من اعتبر أن المرض النفسي هو عدم التوافق الداخلي ورأى أن الصحة النفسية هي التوافق الداخلي بين مكونات النفس من جزء فطرى هو الغرائز.. وجزء مكتسب من البيئة الخارجية وهو الأنا الأعلى..

وكما ذكرت أن هذا التعريف له أصول إسلامية.. حيث إن النفس الأمارة بالسوء - تقابل الغرائز - والنفس اللوامة - تقابل الأنا الأعلى –.. وحين يتحقق التوازن والتوافق بين النفس الأمارة بالسوء والنفس اللوامة.. تتحقق الطمأنينة للإنسان ويوصف بأنه نفس مطمئنه...

أردت إحاطتك بتلك المعلومات نظرا لأهميتها.. وإجابة على سؤال دائم يوجهه لي البعض.. وهو معنى الصحة النفسية ومعنى المرض النفسي.

أيضا سنتعرف سويا على كيفية معرفة الشخص الذي لديه مشاكل نفسية.. وهو أمر في غاية الأهمية.. هناك طريقة تحليل تعرف من خلالها أن الشخص الذي أمامك يواجه مشكلة نفسية.

ولابد وأن تعي أن هناك مشكلات نفسية ظاهرة وهذه سهلة المعرفة.. وهناك مشكلات نفسية خفيه لا نستطيع معرفتها إلا بالتحليل.

والمشكلات الخفية وطريقة معرفة الشخص الذي يواجه هذه المشكلة.. تنحصر في أن الشخص الذي يواجه مشكله يعانى دائما من توتر عام.. والتوتر العام يتمثل في حدوث إضرابات في النوم والأكل وآلام في الجسم وغيرها كثير من مظاهره.. ويكون شديد الانزعاج شديد العصبية.. ويبتعد قدر الإمكان عن الآخرين ومخالطتهم.. يتفرغ ذهنيا لحل مشكلته حتى وإن كان بين أصدقائه قد يحدث بعض المشاكل والمضايقات العدوانية.

أما الناحية الظاهرة فهي مثل أن يأتي ببعض التصرفات الغريبة والشاذة فجأة.. أحيانا يكون كثير التجهم.. أحيانا تجده سريع الغضب بصورة غريبة ومفزعة لأسباب بسيطة جدا لا تستدعى الغضب نهائيا...أحيانا يتحدث بصوت مسموع مع نفسه..

كذلك يأتي ببعض الحركات الجسمانية الغريبة.. أحيانا يصاب بثورة عارمة ويقوم بتكسير كل ما حوله.. أو يتسبب في إيذاء من حوله.. أحيانا يفرط في البكاء بصورة تثير الدهشة.. أحيانا تجده يتخيل ويرى أشياء لا يراها من حوله.... و.. و.. الخ.

فهناك أشياء كثيرة يقوم بها المريض النفسي تؤكد تماما إنه أصيب بأحد

الأمراض النفسية.. وعليه لابد من سرعة عرضه على أخصائي.. أو طبيب أمراض نفسية وعصبية.

تلك كانت بعض المعلومات الهامة التي وجب على أن أعرفك بها للاستفادة.. وارى أنها ستفيدك أنت أيضا.

الآن ننتقل إلى ما هو أهم.. وهو التعرف على بعض الأمراض النفسية التي قد تصيب الإنسان.. وبما أنني ذكرت كلمة إنسان فهناك أمر في غاية الأهمية أريد عرضه عليك قبل الدخول في موضوع الأمراض النفسية ومعاني بعض مصطلحات تلك الأمراض.. هذا الأمر هو أن هناك خلط عجيب بين علم النفس وعلم الإنسان.. فهناك فرق كبير جدا بين علم النفس وعلم الإنسان... دعني اختصر لك هذا العلم (علم الإنسان)، بعده ندخل مباشرة في موضوع الأمراض النفسية.

علم الإنسان (الأنثروبولوجيا):

هو علم يهتم بكل أصناف البشر وأعراق البشر في جميع الأوقات وبكل الأبعاد الإنسانية، فالميزة الأساسية التي تميز علم الإنسان بين كافة المجالات الإنسانية الأخرى هو تأكيده على المقارنات الثقافية بين كافة الثقافات.. هذا التميز الذي يعتبر أهم خاصيات لعلم الإنسان يصبح شيئا فشيئا موضوع الخلاف والنقاش، عند تطبيق الطرق الأنثروبولوجيا عموما في دراسات المجتمع أو المجموعات.

ولابد من الوقوف عند نقطة هامة.. وهى أن علم الإنسان يقسم إلى أربعة:

1- علم الإنسان الحيوي.
2- علم الإنسان الطبيعي.
3- علم الإنسان الثقافي.
4- علم الإنسان اللغوي.

وإن تحدثنا أولا عن علم الإنسان الحيوي.. يمكننا القول بأنه يتطرق إلى تنوع جسم الإنسان في الماضي والحاضر على حد السواء.. وبالتالي فهو يدرس التطور الجسماني للإنسان بالإضافة إلى العلاقات بين الشعوب الحالية وتأقلمها مع محيطها

وتطرق هذا العلم في بعض الأحيان إلى دراسة تطور الرئيسيات وكان يسمى علم الإنسان الطبيعي مع وجود اختلاف في المفاهيم.

أما عن علم الإنسان الطبيعي physical anthropology الذي يدرس الرئيسيات primatology وتطور النوع البشرى human evolution وعلم الوراثة الجماعي population genetics وأحيانا أيضا علم الإنسان الحيوي biological anthropology. وعن علم الإنسان الثقافي cultural anthropology وهو بمعنى آخر علم الإنسان الاجتماعي socio - cultural anthropology

المجالات التي درست من قبل علماء هذا العلم تتضمن شبكة العلاقات الاجتماعية.. الانتشار البشرى.. السلوك الاجتماعي.. القرابات الاجتماعية.. القانون.. السياسة. العقيدة.. الدين.. الأنماط في الإنتاج والاستهلاك..التربية.. الجنس الاجتماعي gender...... وأخرى.

وأخيرا علم الإنسان اللغوي linguistic anthropology الذي يدرس الاختلاف في اللغة عبر الوقت والمكان.. والاستعمالات الاجتماعية للغة.. والعلاقة بين اللغة والثقافة.

أضف إلى ذلك (علم الآثار) archaeology الذي يدرس البقايا المادية للإنسان في المجتمعات.. وهذا العلم له استقلالية تامة من الناحية الدراسية بغض النظر عن كونه علم له علاقة وثيقة مع الأنثروبولوجي من حيث دراسة الثقافة المادية التي تتعامل مع الأجسام الطبيعية التي خلقت أو استعملت ضمن مجموعة حية راهنة أو ماضيه كمحاولة لفهم قيمها الثقافية.

وما سبق شرحه هو خلاصة إطلاعي على العديد من الأبحاث والمراجع والمقالات العلمية، هذا بالإضافة إلى معلوماتي عن تاريخ علم الإنسان ومؤسس هذا العلم... ولابد هنا من الإشادة أو الاعتراف بأهم علماء علم الأنثروبولوجيا وهم:

1- ماكريت ميد.
2- كلود ليفى شتراوس.
3- روث بندكت.
4- ايفانس ريتشارد.
5- ايرك ولف.
6- رادكلف براون.
7- فرانز بواز.

أما عن تاريخ وجذور علم الإنسان.. فمن الواضح أن علم الإنسان بدأت جذوره من التاريخ الطبيعي، الذي كان يدرس طبيعة المجتمعات البشرية في المستعمرات الأوروبية.. فكان الباحثون يفتشون في جميع نواحي الحياة والثقافة في تلك المستعمرات بالتوازي مع تغطية وتصنيف الممالك الحيوانية والنباتية في هذه المستعمرات.. وربما كانت هذه النشأة هي ما يجعل الكثيرين يربط بين الأنثروبولوجيا والاستعمار والامبريالية باعتبار أن الأنثروبولوجيا أداة استعماريه للتحكم بشعوب المناطق المحتلة.

هنا نستطيع القول أن نشوء هذا العلم حدث في عصر التنوير في القرن الـ 18 لدراسة المجتمعات البشرية كظاهرة طبيعية تعتمد على مبادئ بسيطة بمثابة قوانين طبيعية تحكم تحركها وتغيراتها ويمكن رصد متغيراتها تجريبيا.....

فمن ضمن الدراسات التي كانت تتم في المستعمرات الأوروبية كانت تتم أيضا دراسة المجتمعات البشرية وعادتها وقيمها ونظامها الاجتماعي بالإضافة إلى دراسة المملكة الحيوانية والنباتية للمنطقة.

لكن رغم هذا الارتباط الوثيق في النشأة مع الاستعمارية إلا أن علم الإنسان تطور لاحقا بشكل مستقل ليكون علما يحاول قدر الإمكان أن يكون تجريبيا مستقلا شأنه شأن بقية العلوم.

وأخيرا.. فإن علم الإنسان تطورت أيضا مناهجه كما تطورت المناهج البحثية لبقية العلوم الإنسانية.

وبعد أن تعرفنا على الفرق بين علم النفس وعلم الإنسان.. قد نجد من يطرح سؤالا: هل هناك علاقة بين علم النفس وعلم الإنسان؟

الإجابة هي.. وباختصار: إن علم النفس وعلم الإنسان يربط بينهما أحيانا بعض الأمور وبعض النواحي العلمية البحثية.. وهذا لا يعنى إطلاقا عدم وجود فرق شاسع بينهما.. فلكل منهما استقلاليه خاصة.

ما سبق شرحه وذكره.. هو خلاصة إطلاع.. ولم يكن ذلك من خزينة فكرى أو علمي.. ولا ينبغي أبدا أن ادعى العلم.. ووجب على أن اقر واعترف أنني انقل للقارئ العزيز بعض ما اكتسبته من خلال تواجدي ولقاءاتي المتعددة مع بعض رجال العلم وأيضا قراءاتي المتعددة في شتى المجالات.

القارئ العزيز... هيا نقوم سويا برحلة نتعرف من خلالها على بعض الأمراض النفسية التي قد تصيب الإنسان.. أيضا سنتعرف سويا على معاني مصطلحات هذه الأمراض وبشكل بسيط ومختصر.

إلى بداية الرحلة..

الفصل الثالث

٣

الأمراض النفسية

قبل الحديث عن الأمراض النفسية التي قد تصيب الإنسان دعني أعرفك معنى الشخصية السيكوباتية Psychopath Personality. «**سيكوباتية - أي - معتلة نفسيا** ».

ويرى بعض العلماء أن الشخصية السيكوباتية تتميز بالاندفاع والتهور والكذب والإجرام.

ويدرج البعض الاعتلال النفسي مع الاعتلال اللااجتماعي (السوسيوباتية) في الشخصية ضمن ما يسمى بالشخصية اللااجتماعية.

كما أطلق عالم من العلماء على المريض السيكوباتي اسم الناقص بنيويا.. ولا يعنى النقص انه خلق به أو ولد به، ولكنه نقص مكتسب من الطفولة ومتأصل لذلك في الشخصية.

وصاحب الشخصية السيكوباتية ذكى جدا.. ذكى ذكاء عملي.

لا يعرف الصدق ولا يعرف الإخلاص.. ولا يمكن الاعتماد عليه والوثوق بكلامه !!!!.

تصرفاته أنانية.. لا يعرف الولاء.. بعيد كل البعد عن التجاوب الاجتماعي..

لا يبدى التفهم ولا يتعاطف ولا يحب.. كما أن سلوكه كله معاد للمجتمع.. ولا يشعر بالندم.. وأحكامه مبتسرة.. ولا يخجل من شيء.

والسيكوباتي سيئ التوافق، وسوء توافقه مزمن.. والسيكوباتي كما يرى البعض.. لم يجد منذ صغره من يهتم به، وانه عانى الحرمان العاطفي في سن مبكرة، ومن ثم فقد اضطرب نمو الأنا عنده، أو ربما عاين النبذ مبكرا.. وليس السلوك السيكوباتي إلا نتيجة هذا الجوع الوجداني منذ الطفولة بالإضافة إلى المعاملة السيئة التي يلقاها.

إذن فهي شخصية معتلة نفسيا.. والاعتلال النفسي أو اعتلال الشخصية مرض عقلي له مواصفاته.. ومن بين المرضى به يخرج المجرمون (معتادو الإجرام).. ولا يمكن استخلاص دوافع نفسية لمعتاد الإجرام.. ومهما بذل من علاج نفسي للمعتل نفسيا أو معتل الشخصية فإنه ومن المستحيل أن يشفى ويظل على علته.

أشهر العلماء الذين تناولوا وبأهمية الشخصية السيكوباتية:

- ماير (1866 م).
- كريبلين.
- كرافت.
- كالباوم.

ننتقل إلى معنى آخر لمرض آخر........

الاكتئاب Depression

من منا لم يتعرض لحالة اكتئاب؟ !! من المؤكد أن معظم الناس تعرضوا لهذا المرض النفسي الخطير جدا جدا جدا.

وإن كان الاكتئاب الذي يصادفنا ثم يرحل بعد أيام قليلة هو مجرد اكتئاب (بسيط) نتيجة حزن أو شدة الهم.. فهناك اكتئاب يسبب حالات مرضيه عواقبها وخيمة.. وعلينا أن نعى أن مثل تلك الحالات لا يجوز أبدا التهاون بها أو الاستهتار بالحالة وعلى الفور لابد من عرض الحالة على الأخصائي النفسي.. أو دخولها احد المستشفيات النفسية (المصحات)

الاكتئاب من الأمراض النفسية الخطيرة جدا جدا.

إن العالم الشهير سيجموند فرويد (1856-1926) نسب الاكتئاب إلى عوامل شعورية ولا شعورية من شأنها أحداث إحساس بخيبة الأمل والحزن واليأس.

وبشكل عام فإن كل حالات الاكتئاب هي استجابات لفقدان إنسان أو شيء عزيز.. وإن الشعور بالاكتئاب لهذا الفقدان يقويه في النفس حالات مماثله حدثت للمكتئب في طفولته.. ومما لاشك فيه أن ذلك لم يكن هو المعنى المفهوم، فقد تكون حالات انفصال عن عزيز أو الصدام فيه..

إن الاكتئاب يحدث عندما يدرك الإنسان هدفه، ويدرك في الوقت نفسه إنه اعجز من أن يصل إليه. والعجز عن التخلص من الغضب يشعر الإنسان بالاكتئاب.

وهناك بحوث نتائجها تؤكد وجود علاقة بين اضطرابات الإفرازات الهرمونية والإصابة بالاكتئاب.. وما يؤكد ذلك زيادة اضطراب الإفرازات الهرمونية الكظرية.. كما تقول بذلك الكشوف المخبرية على البول عند المرضى بالاكتئاب واضطراب وظيفة الغدة الدرقية مع تعرض المريض للصراعات والضغوط النفسية.. وزيادة حالات الانتحار والاكتئاب عند النساء في الفترة قبل الحيضية..

وثبت كذلك أن هناك علاقة بين شدة الإصابة بالاكتئاب وبين الحرمان من الأبوين أو احدهما..

والمرضى بالاكتئاب الحاد أحيانا ما يكونوا أيتاما قبل سن الـ 16 وأن تأثير ذلك على الإناث اكبر منه على الذكور.. وإنهم جميعا يقدرون أنفسهم تقديرا سيئا وينحون عن أنفسهم باللوم أكثر من غيرهم من المرضى النفسيين.. وأن أحلام الإناث المكتئبات لها طابع الماسوشى عن غيرها من المكتئبين

ويمكن تقسيم السلوك الاكتئابي من حيث شدة الحالة إلى اكتئاب بسيط.. واكتئاب حاد واكتئاب ذهولي.. وتتسم الحالات الثلاث بصعوبة التفكير والانفعال الحزين والحركة البطيئة النفسية.. ويظهر المكتئب البسيط عزوفا عن الحياة وقد يجلس محملقا.. وقد لا يأكل.. وأحيانا يبدى من العبارات ما يدل على انه يشعر بالندم وانه مذنب وإنسان لا قيمة له.. وقد يعترف بأنه قد تغير ويبدى تفهما لحالاته.

ومريض الاكتئاب البسيط قد يشكو من صداع وأرق وفقدان الشهية وكثيرا ما تطارده فكرة الانتحار.

وأما مريض الاكتئاب الحاد فإنه يكون بطيئا ذهنيا وحركيا ولا يقرر شيئا بنفسه.. وأوجاعه كلها من صنع الوهم، وأحيانا تأخذ صورة الهذاءات..

هناك اكتئاب آخر يطلق عليه الاكتئاب القهري.. ويصاب به غالبا الأشخاص أصحاب النمط الوسواسي، الذي يأتي أفعاله وكأنه مغصوب عليها.. وتراه يفعل ما يفعل متوترا وقد بدا عليه البؤس والقلق وذهبت به الوساوس والظنون كل مذهب.

وقد يظهر الاكتئاب على الشخصية القهرية إذا حيل بينها وبين القيام بالأعمال

الروتينية المنوطة بها.. وأكثر ما يكون اكتئابها في الإجازات.. ويصيبها منها ما يطلق عليه اسم عصاب أو اكتئاب نهاية الأسبوع.. ومن أعراضه التوتر والقلق والشعور بالذنب..

ومن أنواع الاكتئاب أيضا.. هناك اكتئاب يطلق عليه الاكتئاب الخلقي.. وهو ميل فطرى للاكتئاب يتسم به الشخص ويغلبه على كل خصاله الأخرى.. وأمثاله يتصفون ببلادة التفكير والحركة والتشاؤم.. ويشق عليهم اتخاذ قرار بسهوله.. وإذا بدءوا شيئا لم يكملوه.. وتعوزهم الثقة في النفس.. بعض العلماء يطلق عليهم أنهم أصحاب مزاج سوداوي...

أيضا هناك ما يسمى بالاكتئاب الدوري.. ويتراوح مزاج المريض به بين الاكتئاب والانشراح.. وقد يصاب بنوبة اكتئاب مرة كل عدة أسابيع أو كل عدة شهور أو سنوات ويشعر خلالها انه متعب ويأس.. وينحو باللوم على نفسه ويرد قصوره وفشله لعيوب في شخصيته.. ويبتعد عن الناس ويعتزل أسرته ومعارفه.

هناك نوع آخر من الاكتئاب وهو شديد الخطورة ويطلق عليه الاكتئاب الفجائي.. وهذا النوع هو استجابة انفعاليه تظهر فجأة وتختفي بسرعة وترافق إصابات المخ باضطرابات عضويه وخاصة في الفص الصدغي.

هناك أيضا نوع من الاكتئاب اسمه العلمي اكتئاب النفور، والمصاب به يكره أن يذكر بمرضه ويغضب بشده كل عناية يلقاها بسببه.

هناك اكتئاب يطلق عليه الاكتئاب المؤخر.. وهو الطور الاكتئابي من استجابة الهوس الاكتئاب وابرز ما فيه أعراض تأخر أو تخلف العمليات الفكرية والحركية أو أن المريض به يصاب ببلادة عامة.

وهناك اكتئاب اسمه العلمي الاكتئاب الهياجي وهو عكس الاكتئاب المؤخر ويخلو من البلادة سواء في التفكير أو الحركة.

ويتحدث المريض بهياج ويبكى وينهنه ويندب حظه العاثر وينحو على نفسه باللوم.. ويتفوه بعبارات التحقير لذاته، وأحيانا يعتقد أن الموت أهون عليه أو يتمنى الموت أو يشعر أنه يستحق الموت.. وقد يحاول الانتحار ويقدر عليه بحكم هياجه وكثرة حركته وجلوسه وقيامه واندفاعه.. على عكس المريض بالاكتئاب المفرط أو الذهاني الذي لا يقدر على الحركة ومن ثم لا يحاول الانتحار.

نأتي لنوع آخر.. وهو الاكتئاب الانتكاسي.. وهو نوع تصاب به النساء عند سن اليأس.. ويقال أن التغيرات الهرمونية المصاحبة لانقطاع الطمس في هذه السن.. هي التي تحدث هذا التأثير الخافض في معنويات المرأة.. أو أن سوء التوافق الانفعالي المترتب على هذا التغيرات هو بالأحرى السبب خاصة أن المرأة في هذه السن تمر بها تغيرات تفاعلية واسعة تشمل كل نشاطها.. فمثلا يحدث كثيرا أن تفقد المرأة أبويها قرب هذا السن.. وقد تفقد بعض أخواتها وأخوتها، ويذكرها الموت كلما اختار احد هؤلاء الخلطاء أن دورها سيحين وأنه صار اقرب.. وفى هذه السن أيضا.. وفجأة ترى أولادها قد شبوا عن الطوق ولم يعودوا يعتمدون عليها.. وكانت من قبل تشغل وقتها بهم، فصارت إلى فراغ يشعرها بالوحدة ويقبضها. وقد تفسر انقطاع الطمس بأنها ما عادت أنثى وأنها قد شاخت ولم تعد مطلوبة.. ويحدث الاكتئاب الانتكاسي خلال الأربعينات أو الخمسينات..

ومن أعراضه.. القلق والاضطراب والشكوى المستمرة من أوجاع بدنيه مبهمة.. وأفكار هذائية.

ومن أغرب ما قيل عن الاكتئاب الانتكاسي انه قد يصيب الرجل أيضا وفى نفس السن تقريبا !!!! ولكن التغيرات الهرمونية عند الرجال في هذا السن أقل منها عند النساء.. وليست لها نفس التأثيرات الانفعالية.

و المعتقد أن الاكتئاب الذي يصيب الرجال ليس خاصا بهذه السن وحدها.. ويمكن أن يصاب به الرجل في أي سن بفارق أن لكل سن ضغوطها التي تدفع إلى الإصابة بنوع الاكتئاب المناسب لهذه السن.

نأتي إلى نوع من الاكتئاب يصاب به نسبة كبيرة جدا من البشر.. وهو ما يطلق عليه الاكتئاب الملانخولى.. وهو حالة مرضيه أهم أعراضها اليأس والحزن الشديد وفقدان القدرة على الاهتمام والفعل وتدنى تقدير المريض لنفسه وقد يفرط المريض في الحركة كما في الاكتئاب النافه.. وأكثر ما يتسم به الشخص النافه.. انه ضعيف بدنيا ويميل إلى السلوك الفصامي والاكتئاب من أعراضه.

وعلاج الاكتئاب غالبا ما يكون بالصدمة الكهربية E C T وبالعقاقير المضادة للاكتئاب.

ويفيد العلاج بالصدمة في نحو 80% أو 90% من الحالات ويقلل من احتمالات لجوء المريض للانتحار.. ومن فترة بقائه في المستشفى.. ويمنع معاودة الاكتئاب له.

وكان لمضادات الاكتئاب تأثير فعال في علاج الاكتئاب منذ فترة زمنية بعيده.. وخاصة المرضى بالاكتئاب التفاعلي ولا يجب اللجوء إلى استخدامها ألا بعد فحص المريض فحصا دقيقا.. وينبغي استخدامها كجزء من علاج شامل.. فمثلا في حالة الاكتئاب الذهاني، قد يكون من تأثير تعاطي جرعات أكثر من اللازم أن يحاول المريض الانتحار.. وقد لا يفيد المريض بالاكتئاب العصابي أن يبقى في المستشفى والأفضل له أن يستمر في وظيفته كما كان، إذ أن أبعاده عن بيته ووظيفته يزيد من إحساسه بالنقص وبأنه غير كفء ويشعره بأنه المذنب ولا أحد سواه.

ويشفى نحو 60% أو 70% من المرضى بالاكتئاب بالعلاج بالعقاقير.

وتوصف المسكنات نهارا للمريض بالاكتئاب الهياجي.. وقد يفيد علاج الأرق المصاحب بتعاطي مسكنات ليليه.

ويعالج المرضى الذين لا يتجاوبون مع العلاج بالعقاقير بالصدمة الكهربية التشنجية، غير أن استخدام العقاقير مع الصدمة يفيد كثيرا ويقلل من عدد الجلسات بالصدمة.. والأفضل الابتداء بالعقاقير.

ويستجيب نحو 65% من المرضى بالاكتئاب بالعلاج بالعقاقير. ولا يستجيب نحو 25% ولكنهم يشفون بالعلاج بالصدمة.

وأما نسبة الـ 10% المتبقية فأنهم لا يتجاوبون لأي من العلاجين وأغلبهم يشفى تلقائيا.. ويستغرق ذلك مابين عدة شهور إلى سنتين أو ثلاث سنوات في الحالات الشديدة.

وعندما تكون هناك هذاءات اضطهاد أو هلوسات يكون العلاج بالصدمة ألزم. ويستغرق العلاج بالصدمات في حالة الاكتئاب الذهاني من 6 إلى 12 جلسة.. ومن 8 إلى 10 في المتوسط.. فإذا لم يشف المريض بعد 12 جلسه فإن احتمالات الشفاء بالصدمة تتضاءل (هذا رأى معظم العلماء).

ويرى البعض أن 20 جلسة هي الحد الأعلى للعلاج بالصدمة، وبعضهم يرى أن تجاوز 15 جلسة لا يفيد.

وينبغي التزام الحرص خلال عملية تحسن المريض.. وألا فقد يحاول الانتحار.. ويلزم ترشيد أسرته إلى انه قد يحاول الانتحار كلما تحسن.. ويلزم عدم تعريضه للضغوط بعد خروجه من المستشفى..ومن الضروري متابعة حالته.

وقد يفيد العلاج النفسي في حل مشاكله الانفعالية المعلقة الكامنة والحالية.

وتتوقف طبيعة وعمق العلاج النفسي على نوعيه المريض وقوة شخصيته وعزيمته.

وأخيرا.. نوع غريب من الاكتئاب يطلق عليه العلماء اسم اكتئاب اتكالي.. وهو اعتماد من الشخص على آخر في كل أمور عن ضعف أو عجز أو بلاده. وهو اعتماد وجداني أكثر منه اعتماد مادي.. ويكون في الطفل مثلا تعلقا شديدا بأمه.. فإذا حرم منها وانفصل عنها أصابه قنوط ويأس وعزف عن الحركة والطعام وأصابته بلاده واضطراب نومه ولذلك قد يترجم انه اكتئاب الانفصال.

وأعراض الاكتئاب الاتكالي على الراشد هي أن ينسحب الراشد ويتبلد عاطفيا وذهنيا وتقل حركته ونشاطه خاصة لو فقد عزيزا كالأم أو من يمكن أن يحل محلها وينزله من نفسه منزلتها.

وقيل أن أعراض الاكتئاب الاتكالي ربما كانت دليلا على تجربه مماثله لهم في الصغر - أي - الراشدين.

ويرى البعض أن الحرمان من الأم مبكرا قد يكون مسئولا أحيانا عن بعض حالات التخلف العقلي !! باعتبار أن النمو الكلى للطفل يبطئ إذا عوامل ببرود خلال السنة الحرجة الأولى من عمره.

ننتقل إلى نوع آخر من الأمراض النفسية والعقلية.

جنسيه مثليه Homosexuality (الشذوذ الجنسي)

انحراف جنسي انتشر بشكل (مفزع وخطير).. والمثلية الجنسية من أكثر الانحرافات الجنسية إثارة للجدل.. والنقاش حولها دون اخذ (الدين) في الاعتبار يعتبر نقاش عقيم.. حيث الجنس هدفه الإنجاب والطريق للإنجاب هو الزواج وأي شريعة سماوية تعاقب الفعل الجنسي الذي يشذ عن هذا القصد.

إلا أن أكثر الذين يمارسون هذا الانحراف الشاذ اعرضوا عن تعاليم الدين وتحالفوا مع الشيطان.. زاد هذا الانحراف وزادت معه الأمراض المعدية.. وما خفي كان أعظم !!!!!!!!!

وتؤكد الإحصاءات إنه من بين كل عشرة آلاف من سكان المدن هناك 6.. منهم جنسيتهم مثليه (شواذ).

وهى حالة عندما تكون بين ذكرين تسمى لواطة sodomy أو جنسية مثلية ذكرية. وعندما تكون بين الأنثى والأنثى تسمى سحاقا أو لزبيانية.

والشذوذ الجنسي أو - الجنسية المثلية - هي أن يشتهى الذكر ذكرا مثله.. والأنثى أنثى مثلها.

والجنسية المثلية الذكرية هي توجه الذكر إلى الذكر جنسيا. وهى كما سبق وأن ذكرت.. يطلق عليها اسم (اللواط) من اسم النبي (لوط - عليه السلام –) والذي أرسل إلى سدوم وعموراء... قوم سدوم وعموراء كانوا يمارسون هذا الانحراف.. وعقبوا بتدمير مدينتهم نتيجة هذا الفعل الشاذ ونتيجة ما فعلوه في نبي اللـه. ومن اسم سدوم sadom اشتق الاسم المعروف sadomy لهذا الانحراف.. ويعنى انحراف أهل سدوم الجنسي المثلى.

والجنسية المثلية قد تكون ظاهرة manifest وقد تكون مستترة latent أو مقنعة masked.. وقد يكون الشخص واعيا بها أو غير واع بها.. وأيضا قد تكون سلبية - بمعنى - أن المريض بها هو المفعول به.. أو إيجابية بمعنى أنه الفاعل !!!

والجنسية المثلية لها أشكال.. فبعض مثلى الجنسية تكون ممارساتهم لها بحكم الظروف كما هو الشأن مع المساجين.. وبعضهم يجمع بين ممارستها وممارسة الجنس الطبيعي مع نوع آخر ولا تؤثر الواحدة على الأخرى.

والبعض لا يستطيع أن يمارس غيرها.. فقط يمارس مع نفس جنسه.. وقد يختار بعضهم شريكا واحدا فقط.. والبعض لا يؤثر أحدا بالذات... وبعضهم هو الفاعل - أي - اللوطي وبعضهم هو المفعول به - أي - المأبون.

وفى معظم الأحوال يبدو البعض غير راض عن شذوذه الجنسي وأغلبهم يبدو في اكمل صحة نفسية.. وبعضهم يعانى اضطرابات نفسية واضحة.

وفى حقيقة الأمر.. إن الجنسية المثلية دليل على اضطراب نفسي عميق.. نعم.. إنها حقيقة مؤكدة لا ينبغي الجدال فيها ولابد وأن نعى هذه الحقيقة..

إن المريض بمثل هذا المرض يعانى مشاكل نفسية عميقة، لا جدال وهو أمر قد يتعرض له كثيرون.. بل أن هناك من هم بالفعل مصابون بهذا المرض النفسي (المعقد جدا).

ولبعض مثلى الجنسية مظهر الإناث وضعفهن.. وبعضهم ذكورته كالفحولة ويبدو بمظهر رجولي لا غبار عليه وأحيانا تجده شديد الحزم والربط والصرامة والجدية والالتزام.. وهذا يؤكد على أنه لا دخل للمظاهر البدنية في الدور الجنسي الذي يفضله هذا أو ذاك.. واصدق دليل على ذلك أن التاريخ يذكر أسماء لرجال نالوا من الشهرة ما لم يناله احد مثلهم.. أمثال الاسكندر الأكبر والملك ادوارد الثاني ملك انجلترا وهو أشهر لوطي عرفه التاريخ البريطاني وقد عرف باسم الملك اللوطي. وترجع أسباب المثلية الجنسية لأيام الطفولة (كما يرى العلماء).

وقد شرح احد علماء الطب النفسي هذا بالتفصيل فقال:

ترجع أسباب المثلية الجنسية لأيام الطفولة والمراهقة وتعود لتعين فاشل بأحد الأبوين من نفس الجنس.. فيتعين الطفل أو المراهق بدلا من الوالد من نفس الجنس بالوالد من الجنس الآخر تعينا وجدانيا وجنسيا.. وقد يضطر الطفل إلى

ذلك عندما يكون الأب سلبيا جامد الانفعال.. ودوره ثانويا في حياة الطفل الوجدانية.. وتسيطر الزوجة على الأسرة.

وقد يكون الطفل منبوذا من أبيه بمعنى أنه قد تخلى عنه وجدانيا فنهضت الأم بكل الأعباء.. ولا تكون للطفل علاقة إلا بها فيصوغ نمط شخصيته على منوالها، ويتعين بها وجدانيا وجنسيا ويقلدها في السلوك والاتجاهات.. فإذا اكتمل نضجه الجنسي سعى إلى الإشباع بنفس طريقة النساء عن طريق شريك من الذكور.. (ذلك كان رأى احد علماء الطب النفسي) والذي قال إضافة إلى شرحه السابق:

إن الشخص المصاب باضطراب جنسي مثلى يخشى من العلاقات الحميمة بأفراد الجنس الآخر.. حيث لا ينجذب إلا للرجال، ويعمل هذا النفور وذاك الانجذاب عملهما في تأكيد الاضطراب وترسيخه.. ويخرج مثليي الجنسية من سنوات التكوين بمشاعر كراهية لكل من الوالدين، لأن كل منهما قد أسهم بطريقته في تنميط شخصيته وتوجيهها تلك الوجهة الشاذة.. وهو يشحن بهذه الكراهية كل علاقاته المستقبلية بأفراد الجنسين.

وهذه الكراهية الكامنة هي التي تجعل منه شخصا لا يوثق به ولا يعتمد عليه.. ولان والديه لم يشبعا عنده حاجاته العاطفية الأساسية فإنه بلا وعى منه يتحول إلى أناني مشغول بنفسه وتضاف أنانيته إلى العقبات الأخرى في طريق علاقته الصحية بالناس.. وهو يشغل بمشاعره وحاجاته وملذاته الشخصية عن الإحساس بمشاكل الناس والتعاطف معهم. وقد يستطيع أن يخفى أنانيته عن الناس بكلامه المعسول ومظهره اللطيف..

وأغلب الشواذ جنسيا لا ينشدون الشفاء من هذا المرض وينفرون من العلاج.. ولكنهم مع ذلك يترددون على العيادات النفسية.. طلبا لعلاجات أخرى نفسية وجسميه تترتب على الجنسية المثلية كالاكتئاب واستجابات القلق.

وفى حقيقة الأمر انه قد لا يفلح العلاج النفسي في الشفاء من الجنسية المثلية.. إلا أنه قد يحل المشاكل الوجدانية الأخرى عند المصاب بها.. ويساعده على تحقيق نوع من التوافق.

واغرب ما شد انتباهي هو رأى غريب جدا يقول أن الجنسية المثلية وراثية أو لها أصول وراثية (!!!!!!!).

وفى حقيقة الأمر ومن (وجهة نظري) أن الجنسية المثلية هي استجابة لسوء توافق اجتماعي.. وأن الفشل في تأمين بيئة ومحيط عائلي صحي وراء الإصابة بهذا المرض.

ومن هنا أتوجه بنصائح واضحة وصريحة لكل أب ولكل أم:

١- على الوالدين بـ (الثقافة التربوية).
٢- ترسيخ القيم والمبادئ في ذهن الأبناء.
٣- الترابط والتفاهم وتجنب المشاكل الزوجية.
٤- الرعاية الكاملة للأطفال (من الرضاعة حتى ما بعد البلوغ) أمر هام جدا.
٥- احتواء الأبناء بصفة دائمة من الوالدين معا.
٦- بذل الحب والحنان والعطف.
٧- احتواء المشاكل بشكل عاجل وبأسلوب جيد فيه سلاسة.
٨- عدم التفضيل بين الأبناء.
٩- معاملة كل ابن من الأبناء بما يتناسب مع شخصيته.
١٠- تجنب العنف والقسوة.
١١- معاملة الأبناء بأسلوب راقي يتحلى بالقيم الدينية.
١٢- عدم الإفراط في (التدليل).
١٣- توزيع الأدوار بين الأب والأم (كل فيما يخص).

١٤- البعد كل البعد عن المشاجرات العنيفة بين الزوجين.

١٥- المراقبة الشديدة على أفعال الأبناء داخل البيت وخارجه.

١٦- متابعة المدرسة بصفة دائمة.

١٧- التحري عن الأصدقاء.

١٨- المتابعة الصحية المستمرة.

١٩- مشاركة الأبناء أفكارهم وفرض نمط الديمقراطية أثناء الحوار.. وعدم الحجر على أفكارهم.

٢٠- تلبية احتياجاتهم بقدر الإمكان.

٢١- تفعيل دور الأم بالتوازي مع دور الأب والعكس.

٢٢- تنمية مواهب الأبناء بشكل عصري وحديث.

٢٣- تنمية الثقافة الجنسية وذلك عن طريق الإجابة على استفساراتهم وأسئلتهم في مثل هذه الموضوعات والتي قد تأتي فجأة في ذهنهم وتطرحها ألسنتهم بعفوية ودون فهم لذا.. وجب على الوالدين عدم (صد) الأبناء وإحراجهم عدم ترسيخ مفهوم أو عبارة (كده عيب).

٢٤- تنمية قدرات الأبناء من أجل تحقيق الذات.

٢٥- الوقوف عند مشاكلهم العسيرة والعمل على سرعة إيجاد حلول منطقية وعقلانية لها.

٢٦- عدم التعرض لعلاقاتهم العاطفية بأسلوب الترهيب.

٢٧- تنمية مشاعرهم وأحاسيسهم الفياضة.

٢٨- تنمية الروحانيات والعمل على ترسيخ العبادات بداخلهم.

٢٩- تنمية طموحاتهم وأمالهم والعمل على تحقيق أهدافهم.

٣٠- خلق جو المرح والسعادة والبهجة داخل محيط البيت.

أما عن مريض (الجنسية المثلية)، فمن المؤكد أن عملية الإرشاد ستجد فشلا ذريعا عند طرحها ومن العسير أن نؤكد أن هناك علاجا للجنسية المثلية أو على الأقل لم يثبت العلم حتى الآن أن هناك علاجا لها.. وهذه كارثة في حد ذاتها.

ولكن شد انتباهي خلال إطلاعي على احد الكتب العلمية لعالم من علماء الطب النفسي حيث قال في أحد فصول كتابه الرائع عن هذا الموضوع: «يحاول السلوكيون علاج الجنسية المثلية بخفض القلق الذي يصاحبها بطريقة سلب الحساسية.. والتدريب على الاسترخاء لتمكين المثلى الجنسية من التجاوب دون قلق مع الاستجابات المكشوفة والمستورة من سلوكه، التي كان من الممكن أن تسبب له فيما مضى قلقا».

ويتوجه جهد السلوكيين الأساسي إلى تغيير التوجه الأولى عند المثلى الجنسية من خلال استخدام العلاج بالتنفير.. وتاريخ هذا العلاج يرجع إلى عام 1935 ولم يستخدم إلا في حالات نادرة.. ثم تم استخدامه مرة ثانية بعد مرور 21 سنة باستخدام عقار (الابومورفين) الذي يسبب الغثيان والقيء واستخدم في علاج ما يقرب من 18 حالة شفى منها خمس حالات فقط (!!)

وطورت هذه الطريقة الكيميائية في التنفير وأطلقوا عليها اسم علاج التنفير الراحة !!

كما استخدم مبدأ التنفير - الراحة - في استحداث وسيلة تقوم على التعزيز الايجابي والعقاب.. وأطلق علي هذه الوسيلة اسم (تعلم استباق التجنب) استفادوا فيها العلماء من دراستهم المعملية على التجنب الإشراطي، بإطلاع المريض على صور جنسيه مثيره لرجال ونساء من خلال آلة عرض يستطيع المريض أن يتحكم فيها بالضغط على زر وتعطى للمريض تعليمات بأنه يتوجب عليه، إن أراد، أن يضغط على الزر لرفع صورة الرجل المثلى الجنسية وإلا تعرض خلال ثماني ثوان

لصدمة كهربية.. وتحل دائما محل صورة الرجل صورة امرأة مثيره يتحكم المعالج هذه المرة في مدة عرضها وليس المريض....

وبذلك يتعزز لدى المريض الشعور بالراحة.. ولقد نجحت هذه الطريقة إلى حد ما في شفاء عدد كبير جدا من مرضى الجنسية المثلية.. المرض النفسي الاجتماعي شديد الخطورة.

كانت تلك المعلومات نتاج إطلاع دائم ومتواصل وقراءات عديدة.. وكل دوري هو أنني شاركت القارئ العزيز في تلك القراءات.. وذلك بعد إعدادها وتلخيصها ووضعها في هذا الكتاب.. وأنا لا ادعى العلم ولا ينبغي أبدا أن أنال إعجاب القارئ على علم لم أسعى من أجل الحصول عليه.. انه علم وهبه الـلـه لأساتذتي الكبار.. فقط أنا انقل ما تعلمته منهم وما اكتسبته منهم خلال لقاءاتي بهم أو من خلال إطلاعي على العديد من موسوعاتهم العلمية... أقول هذا على الرغم من أنني وضعت وجهة نظري المتواضعة في معظم الموضوعات بخلاف خبرتي الضئيلة في مجال علم النفس.. إلا أن الحق لابد وأن يفرض نفسه ومن هذا المنطلق ارفع المزيد من العرفان والتقدير والشكر والتحية لأساتذتي جميعا.. واستكمل معك عزيزي القارئ الرحلة.. رحلتنا إلى عالم علم النفس.

نعود ونستكمل رحلتنا مع الأمراض العقلية والنفسية. وهنا سؤال قد يطرحه البعض.. وهو:

ماذا عن المرض العقلي؟

سؤال مهم جدا.. والإجابة عليه أهم وأهم.. وهى:

كل الاضطرابات الانفعالية.. كل السائد عن المألوف وعدم التوافق.. كل فعل شاذ.. كل تصرف غريب ومثير لم يكن مألوفا عند الناس.... الخ.. وأمثلة ذلك كثيرة وواضحة تؤكد لنا وتعرفنا على المرض العقلي..

إن المرض العقلي يجعل صاحبه يعانى اختلالا شاملا واضطرابا هو في حد ذاته خطرا كبيرا على شخصيته، وينعكس ذلك على قواه العقلية وعلى مستوى تفكيره ويصبح عاجزا عن ضبط نفسه وحمايتها ورعايتها.. أيضا قد يجد صعوبة في تحقيق التوافق الاجتماعي النفسي.. يفقد القدرة على معرفة أسباب اضطراب سلوكه الذي يثير للدهشة ويدفع إلى الخوف والقلق والتوتر.. ولا يستطيع التعرف على مشكلته ويصبح سبيله الوحيد العزلة.

وهناك مرض عقلي قد يكون بسبب مرض عضوي.. والعكس..

وعن المرض العقلي نتيجة مرض عضوي فقد يحدث نتيجة إصابة المخ بالتلف أو التدمير اثر حادث معين مثلا.. أو ما يحدث في مرحلة الشيخوخة.. حيث تصاب بعض الخلايا بالضمور وانهيار بعض الوظائف الجسمية.

أيضا هناك أسباب رئيسية وراء الإصابة بالمرض العقلي وقد تؤدى إلى الدخول في جوانب عصبية تؤدى إليه.. مثل الإدمان (كل آن واع الإدمان).. وأيضا التهاب الخلايا العصبية.. أيضا اختلال إفرازات الغدد.. أيضا هناك بعض الأمراض السرية.. وهى أمراض خطيرة جدا والمقصود بها الأمراض التي يصاب بها البعض نتيجة الممارسات الجنسية الشاذة.. أو عن طريق ميكروبات وبائيه للممارسات الجنسية الغير مشروعه.. ومن هذه الأمراض وأكثرها خطرا (الايدز).

ويعتبر مرض (الزهري) الأكثر شهره من الناحية الإكلينيكية حيث انه اشتهر بكونه مسببا للمرض العقلي.. وهو مرض تكثر معه الالتهابات.. ومن خلال أعراضه تسوء حالة المريض ويصاب المخ مما يؤدى به إلى الشعور بالهزال والاضمحلال.. وبالتالي ينعكس أثره على العقل فيضطرب الجسم بعد ذلك.. بعدها تصل حالة المريض إلى مرحلة تغير كامل تنعكس على طباعه وسلوكه وأسلوب حياته.. وقد يصل إلى مرحلة عدم القدرة على التفكير و الاستيعاب... الخ.

إذن هناك علاقة وثيقة بين بعض الأمراض العضوية وبين الأمراض العقلية.. واستنتجنا أن بالفعل هناك أمراض عضويه قد تؤثر وتسبب في الأمراض العقلية..

مرة ثانية.. وماذا عن الأمراض العقلية الأخرى؟ وبعيدا عن الأمراض العضوية... الأمراض العقلية كثيرة جدا.. أشهرها..أو بمعنى آخر أصبحت الأكثر انتشارا، هو **مرض انفصام الشخصية.**

ومن الأسباب التي قد تؤدى إلى الإصابة به:

1- الاضطراب والتفكك الأسري.
2- الفشل في العلاقات (علاقات الحب) والعلاقات الغرامية والصدمات العاطفية.
3- الضغوط العامة.. وأهمها الضغوط الاقتصادية.
4- كثرة الممارسات والإفراط في الفواحش مما قد يؤدى بصاحبها إلى الشعور والإحساس بالذنب والخطيئة وبالتالي تظهر أعراض الهذاء وأحيانا الهلوسة.
5- تراكمات أحزان الماضي وكثرة الصدمات الاجتماعية.

ومريض الانفصام يميل إلى الخوف والحزن.. ويغضب من أقل شيء.. وأحيانا تسيطر عليه البلادة ويتعامل بعدم اكتراث وعدم انتماء.. ويفقد الأصدقاء بسهولة.

مريض الفصام يعيش في أحلام اليقظة ويتوهم ويصنع لنفسه عوالم متعددة.. وهو بعيد كل البعد عن عالم الواقع..

مريض الفصام من الممكن أن يتكلم مع نفسه.. وأحيانا يتوهم أن هناك من يشاركه حوار ما.. وأحيانا يتكلم مع نفسه أثناء السير في الشوارع.... حياته كلها وهم في وهم.

ومريض الفصام أحيانا يتصور أن هناك أصواتا تناديه لا وجود لها.

وأحيانا يتوهم الإصابة بالمرض خاصة الأمراض الخطيرة وقد يشكو من أعراضها رغم عدم وجودها... أيضا يعانى هذا المريض من الهلوسات بشكل عام.

انتهينا من موضوع مرض الفصام.

والآن أريد تسليط الضوء على موضوع آخر هام جدا.. موضوع يعانى منه أكثر الناس.. وهو القلق.. نعم القلق.. القلق من كل شيء.. وهذا الموضوع من وجهة نظري هو من أهم موضوعات الساعة، والتي لم يتطرق لها احد من المتخصصين بشكل عام.. وكل من تناول هذا الموضوع تناوله بشكل مختصر..

والآن هيا بنا إلى أهم موضوعاتنا.. القلق.. لكي ننهى هذا الجزء من الكتاب.

القلق.. ماذا تعرف عن القلق؟

القلق هو حاله انفعاليه مزمنة وتصاحبها اضطرابات عصبية وعقلية.. وتتسم بالخوف والشعور بالتهديد.

أحيانا يكون هناك نوع من القلق صحي واجب.. أما القلق المرضى فلابد من تجنبه أو العمل على العلاج منه.

والقلق هو الخوف من الوحدة ومن الأعداء كما يتوهم بوجودهم مريض القلق.

والقلق يأتي نتيجة شعور الفرد بأنه وحيد.. وعاجز عن فعل شيء.. وانه محاط بأعداء.

هناك ما يسمى بالقلق الشعوري.. وهو المشعور به، ويدفع إلى التخلص من كل ما يسببه.

وهناك القلق اللاشعوري.. يسببه السلوك القهري الاندفاعي.

أيضا هناك قلق الموت.. يميزه الخوف من الموت.. وهو يصيب المريض به بالاكتئاب.

وهناك القلق الاكتئابي.. ويلاحظ عند المصابين بحالة اكتئاب.

ولكي يتخلص المريض من القلق.. يتم ذلك عن طريق الانخراط في العمل.. أو الانشغال في أعمال يفضلها ويحب القيام بها.. كما أنه ومن الممكن أن يشغل فكره في القراءة أو الكتابة أو الرياضة.. وفوق كل ذلك العبادات.

هناك عالم من العلماء قال في أحد مؤلفاته عن علم النفس وفى باب القلق... مسرحه القلق A. of dramation هو تمثيل لمصادر القلق يتم بصورة رمزيه في حضرة المعالج.

كما قال نفس العالم وفى نفس المرجع عن معادل القلق في التحليل النفسي.. هو الاستجابة السمبتاوية، كصعوبة التنفس أو سرعة ضربات القلب.. أو تقلص العضلات، نتيجة القلق اللاشعوري ولذلك فإن ضربات القلب تمثل معدلا مشعورا به للقلق غير المشعور به.

أما عن ما يسمى عصاب القلق.. فهو ينشأ عن قلق مجهول المصدر.. (وهذه حقيقة علمية مؤكدة).

وعن هيستريا القلق.. فهي عصاب يتميز بظهور الصراعات والمخاوف على شكل اضطرابات جسمية.

أيضا هناك ما يسمى قلق الأنا.. وهو استجابة لخوف مصدره المطالب الغريزية.

ونوع آخر غريب من القلق اسمه القلق المستلذ !! وهو الذي يستمتع به الفرد!!! وبدلا من أن يهرب من مصدر القلق فإنه يتجه إليه ويبدو كما لو انه يستسغيه ويريد استمراره..

هناك القلق الغريزي.. وهو خوف من الدوافع الغريزية كالذي يخاف من مخالطة النساء أو التواجد معهن أو مصافحتهن..

وأخيرا وليس آخر.. القلق البسيط.. وهو استجابة بسيطة قوامها القلق حيال مواقف بسيطة نسبيا.

وعلاج حالات القلق تتوقف على مدى استعداد المريض للعلاج وهنا يجب على المريض التمسك بفكرة العلاج وفى أسرع وقت.

وعلاج القلق من (ابسط ما يتخيل الإنسان) فكل ما عليه هو:

١- الابتعاد تماما عن أي مؤثرات مزعجة.

٢- الانخراط في العمل.

٣- التمسك بالروحانيات والعبادات.

٤- التحلي بروح المرح والدعابة.

٥- الصحبة الطيبة.

٦- القراءة والإطلاع.

٧- المشاركة في العمل الخدمي والتطوعي.

٨- توسيع دائرة العلاقات الإنسانية.

٩- محاولة الإبداع والابتكار في أي مجال يفضله.

١٠- التدريب المستمر لتنقيه الروح من الأفكار.

١١- الاسترخاء بين فترات العمل واخذ قسط من الراحة.

١٢- ممارسة الرياضة بصفة دائمة.

١٣- الاهتمام بنوعية وجودة الغذاء.

١٤- البعد عن المكيفات.

١٥- تجنب التدخين بقدر المستطاع.

١٦- البعد عن الأماكن التي بها ضوضاء.

١٧- تجنب المشروبات الضارة (الخمرة).

١٨- البعد تماما عن المخدرات بأنواعها.

١٩- القيام بالرحلات والتنزه وكثرة الزيارات.

٢٠- النوم مبكرا.. والاستيقاظ المبكر.

٢١- تجنب المشاكل داخل محيط العمل والأسرة.

٢٢- نسيان الماضي تماما (خاصة الماضي الحزين).

٢٣- تنمية الهوايات وممارستها.

٢٤- توسيع دائرة المعارف.

٢٥- البحث عن كل ما هو جديد ومفيد للحياة بصفة عامة.

٢٦- الاهتمام بالصحة الجسدية.

٢٧- الثقة في الذات وتنمية قدراتها.

٢٨- التدبر والتفكر والتعقل.

٢٩- العمل على تناول الموضوعات العسيرة بنوع من الحكمة.

٣٠- تدريب النفس على التحلي بالصبر.

٣١- مشاركة الأهل والأصدقاء وزملاء العمل في المشاكل التي قد يتعرض لها ويصعب التفكير فيها بمفرده.

٣٢- اخذ الأمور العسيرة بنوع من (البساطة).

٣٣- عدم الاكتراث بالأحلام المزعجة والكوابيس المقلقة.

٣٤- كتاب الـلـه هو خير حافظ.. وهو المعين.. فالقرءان الكريم فيه شفاء للناس.

ولست أدرى ما سر انتشار القلق بهذا الشكل؟

- هل هناك دوافع معينة؟
- هل هي ضغوط المجتمع؟
- هل هي قسوة الأيام على الإنسان؟ ولماذا قست الأيام عليه؟
- هل هو ضعف إيمان؟
- هل هو عدم يقين؟
- هل القلق سببه الإنسان نفسه؟
- هل هي صعوبة المعيشة وغلاء الأسعار وعدم القدرة على تلبية الاحتياجات العامة؟
- هل القلق سببه الخوف من المستقبل؟
- هل القلق سببه الخوف على مستقبل الأبناء؟
- هل القلق سببه الخوف من المرض؟
- هل القلق سببه صراع الإنسان من أجل البقاء؟
- هل القلق سببه خوف من العقاب؟
- هل القلق سببه الخوف من أناس معينة؟
- هل القلق سببه التفكير في أحداث مزعجة مضت ويخشى أن تتكرر مرة ثانية في الحاضر أو المستقبل؟
- هل القلق سببه الخوف من عدم وصول الرزق (والعياذ بالله)؟
- هل القلق سببه سيطرة الشيطان على عقولنا؟

أسئلة كثيرة جدا تحيرني !!!

- هل الإنسان وصل إلى هذا الحد المزعج من القلق؟
- هل الإنسان وصل به التفكير إلى الدرجة التي تخيل فيها أن الحياة أصبحت (سوداء)؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟!!!!!!!!!!
- لماذا كل هذا القلق؟

إن الحياة ابسط بكثير يا عزيزي.. إن الحياة ليست بهذه الصورة المزعجة !!

الحياة وكما سبق وأن ذكرت من قبل، خلقت من أجل الإنسان.

الحياة صنعت لك أنت.. لكي تعيش وتتعبد وتعمل وتعمر الكون الواسع...

الحياة لها خالق عظيم (اللـه).. نعم.. (اللـه)

اللـه الحي القيوم - جل جلاله - هو سبحانه وتعالى إليه المنتهى.

هو الذي اضحك وأبكى.. وإنه هو أمات وأحيا.. كما قال في كتابه الكريم فكيف غرك الشيطان وصور لك الحياة بأنه (جحيم)؟!!!!!

لا.. لا يا عزيزي.. لست معك في هذا.. لست معك في نظرتك القاتمة للحياة.. لست معك في قلقك الذي لا مبرر له

وفى نفس الوقت لا أنكر أبدا أن الحياة في من المشاكل والصعوبات والأزمات الكثير والكثير.. ولكن ! أين الإيمان؟

أين الأمل؟ أين الصبر؟ أين العزيمة؟ أين الإصرار؟

إن الحياة بدون مشاكل وصعاب لن تكون حياه طبيعية، وهذه حقيقة مؤكدة.

هناك دول لا يعانى الفرد منها أي مشاكل والغريب أن الفرد في تلك الدول يسعى للانتحار !!!!

نعم !! لا تتعجب.. هذا ما يحدث بالفعل.. وعليك العودة لتاريخ دولة

(السويد) - مثلا - وهى دوله تميزت عن دول كثيرة بارتفاع مستوى دخل الفرد.. وبارتفاع معدل الرفاهية بصورة جعلت الكثيرين يشعرون بالملل من كثرة الرفاهية ومنهم من أقدم على الانتحار.(!!!!)

في واقع الأمر.. لابد وأن اعترف أنني عاجز عن إيجاد سبب لقلق الكثيرين.. أيضا أنا عاجز عن إيجاد حل أو روشتة لعلاج هذا الكم الرهيب من الناس التي تعانى من مشاكل نفسية عنيفة وفى مقدمة تلك المشاكل النفسية مشكلة القلق بكل آن واعة.

إلا أنني اهتديت في أحد الليالي إلى كنز رائع وجدته في مكتبتي الخاصة. إنه كتاب العالم الجليل السيد الأستاذ الدكتور عائض القرني والذي يحمل عنوان (لا تحزن).

حقا إنه كنز من الكنوز الأدبية الرائعة.. كتاب ضخم وجميل نشرته مكتبة العبيكات وصدرت منه الطبعة الثامنة والتي احتفظ بها (2006).

واكتشفت أن العالم الجليل الدكتور عائض القرني استطاع من خلال كتابه هذا أن يوضح للقارئ مدى أهمية التعلق بروح الدين.. واستطاع أخي وأستاذي الدكتور عائض أن يعالج الكثير من المشاكل من خلال كتابه هذا.

كتاب هو في حد ذاته دراسة جادة تعنى الجانب المأسوي من حياة البشر.. خاصة جانب القلق وفقد الثقة والحيرة والحزن واليأس وكافة الاضطرابات النفسية. وقد يكون الباب الذي يحمل عنوان (حتى تكون اسعد الناس) هو من أهم أبواب هذا الكتاب الرائع.. وهو خاتمه رائعة للكتاب ككل.. وهذا الباب والذي بدايته كانت من صفحة 516. يعتبر خلاصة.. وأنا شخصيا اعتبرت هذا الجزء من الكتاب هو كنز الكنوز..

وإياك يا عزيزي أن تظن إنني أقوم بعمل دعاية للكتاب أو حتى دعاية للمؤلف.. فالكتاب حقق انتشارا واسعا وحقق مبيعات تفوق حد التصور.. وصدرت أكثر من عشر طبعات له.

أضف إلى ذلك.. إن العالم الجليل الأستاذ الدكتور عائض القرني.. ليس في حاجه إلى دعاية.. فهو أستاذ الأساتذة.

وشرف لي أن أضع في كتابي هذا مختارات من قلم الأستاذ.. مختارات قد تكون سببا في إدخال البهجة والأمل في نفوس كل من لم يحالفه الحظ في اقتناء كتاب الدكتور عائض القرني.

سأضع لك بعض نصائح الدكتور عائض القرني.. نصائح هي في حد ذاتها (روشتة) علاج لكثير من أمراض العصر النفسية.. والتي يعانى منها أكثر الناس وفى حقيقة الأمر.. إن الدكتور عائض القرني لعب على وتر حساس جدا.. وكان تسليط الضوء على أهمية التمسك بروح الدين من خلال أفكاره ونصائحه وعباراته الإرشادية التي توجت بأحاديث شريفه وآيات كريمة (أمر جدير بالاحترام) لأن الإيمان والتمسك بمنهج ديني.. منهج يصدر عن الـلـه سبحانه وتعالى.. أمر هام جدا للشفاء من أمراض النفس.

إنه الأسلوب الحق.. إنه طريق الصواب.. والإنسان وجب عليه الإيمان.. الإيمان بكل شيء.

إن الشخصية المؤمن التي تعمل عملا صالحا وتتواصى بالحق والصبر.. هي الشخصية السوية - يقول تعالى -:(والعصر (١) إن الإنسان لفي خسر (٢) إلا الذين آمنوا وعملوا الصالحات وتواصوا بالحق وتواصوا بالصبر (٣))(العصر: 1-3).

وكل منا يعيش في هذه الحياة برحمة من الـلـه وبعون من الـلـه ووجب على الإنسان أن يعمل ويكدح.. إن العمل هو الوسيلة الوحيدة لراحة النفوس.

العمل هو الذي يجعلنا قادرين على مواجهة التوتر والصراع النفسي وعوامل القلق.

الإيمان.. نعم الإيمان.. الإيمان بالقدر خيره وشره.. هو الذي يجنب الإنسان القلق النفسي.. وعلى كل منا أن يتقبل الأحداث بنفس راضية مؤمنة.. يقول تعالى: (ما أصاب من مصيبة في الأرض ولا في أنفسكم إلا في كتاب من قبل أن نبرأها إن ذلك على الـلـه يسير (٢٢) لكي لا تأسوا على ما فاتكم ولا تفرحوا بما آتاكم و الـلـه لا يحب كل مختال فخور (٢٣)) (الحديد: 22-23).

لذلك وجب علينا جميعا أن نكون مؤمنين بالقدر.. وكما ذكرت فإن الإيمان هو السبيل الوحيد لراحة النفوس..

أيضا وقبل أن أقدم لك نصائح الدكتور عائض القرني، لابد وأن أقف عند أمر هام جدا:

الذكر.. الذكر.. يا له من عمل عظيم.. وقيل أن (أعلى مراتب الإيمان - إن لا إله إلا الـلـه - واقله - إماطة الأذى عن طريق الناس.

يقول تعالى (إنما المؤمنون الذين إذا ذكر الـلـه وجلت قلوبهم وإذا تليت عليهم آياته زادتهم إيمانا وعلى ربهم يتوكلون (٢)) (الأنفال: 2).

إن الذكر الدائم هو راحة للنفوس وأعلى أنواع الذكر قراءة القرءان الكريم...

ينبغي أيضا أن تعي أهمية التقوى.. أنت في اشد الحاجة إلى التقوى والصدق في الأفعال.

يقول تعالى: (يا أيها الذين آمنوا اتقوا الـلـه وكونوا مع الصادقين (١١٩)) (التوبة: 119).

لابد من التقوى.. لابد وان نتجنب الموبقات والرذيلة والفواحش.. التقوى هي السبيل لراحة النفس.. التقوى وبالتعاون والحب.. يقول تعالى: (وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الإثم والعدوان واتقوا اللـه إن اللـه شديد العقاب (٢)) (المائدة: 2).

التقوى هي التي تدفع بالإنسان إلى طريق السعادة وراحة النفس.

يقول سبحانه وتعالى: (يا أيها الذين آمنوا اتقوا اللـه وقولوا قولا سديدا (٧٠) يصلح لكم أعمالكم ويغفر لكم ذنوبكم ومن يطع اللـه ورسوله فقد فاز فوزا عظيما (٧١) ((الأحزاب: 70-71).

وأيضا.. وقبل أن اعرض عليك كنز الكنوز (نصائح الدكتور عائض القرني) لابد وأن أقف عند أمر آخر يتعلق بسلوكيات الفرد منا...

إن السلوكيات بصفة عامة والأفعال وراء الشعور بالسعادة أو الشعور باليأس.... كذلك.. عملك.. أسلوب تعاملك مع الآخرين.. نوعية تعاونك.. صدق مشاعرك.. دورك الفعال وسط الناس وفى المجتمع.. سماتك.. سمات شخصيتك. أنت يا عزيزي الوحيد القادر على إسعاد نفسك لو اتبعت الآتي في حياتك وتمسكت بتطبيقه.. كنوع من سمات الشخصية السوية (المتحضرة) والتي تناشد السعادة والأمن والسلامة والصحة النفسية الجيدة.

١- البر
٢- العدل والإنصاف
٣- تقوى اللـه وإقامة شعائره
٤- التعاون
٥- النبل والإخلاص
٦- معاتبة الذات عند المعصية

٧- التمسك بالحق
٨- تجنب (الأنا)
٩- الاستعاذة دائما بالله من الشيطان
١٠- شكر اللـه الدائم
١١- الصدق
١٢- الوفاء
١٣- التمتع بالحياء وخجل الأدب
١٤- التوكل على اللـه فقط.. هو وحده الذي توكل عليه المؤمنون.. اللـه جل علاه
١٥- التحلي بالود
١٦- التحلي بالشرف مهما كانت الحاجة للمال
١٧- التحلي بروح التفاعل والتعاون مع الآخرين
١٨- أن تحب وتبحث عن من يحبك
١٩- القناعة
٢٠- الرضا
٢١- التحلي بالصبر
٢٢- السعي وراء الأعمال الخيرية
٢٣- أن تحفظ حق الجار وتحترم حقوقه
٢٤- أن تحترم حرمة الغير
٢٥- أن تستر ولا تفضح
٢٦- أن تحرص على الفضيلة
٢٧- أن تبتعد عن الشر وطرقه وأهله
٢٨- أن تحفظ لسانك
٢٩- أن تتجنب النميمة
٣٠- أن تعرف عيوب نفسك

٣١- أن تستر عيوب الآخرين
٣٢- الابتعاد عن العجب والافتخار
٣٣- أن تفي بالعهد
٣٤- أن تبتعد عن الغدر والخيانة
٣٥- أن تعمل على أن تكون كريما
٣٦- أن تسعى إلى نصرة المظلوم
٣٧- أن تؤدى الأمانة
٣٨- لا تفكر ولا تجادل ولا تقف على ما ليس لك به علم
٣٩- ألا تمشى في الأرض مرحا
٤٠- أن تبر الوالدين
٤١- أن ترعى اللـه في دينك ودنياك وعملك
٤٢- أن تكون عبدا شكورا
٤٣- أن تنفذ الوعد الذي وعدت
٤٤- أن تثق في اللـه
٤٥- أن ترحم الضعيف
٤٦- أن تحترم الغير والكبير منهم والمريض والمسكين
٤٧- ألا تسخر من احد (عسى أن يكون خيرا منك)
٤٨- أن تثق في قدراتك وإمكانياتك
٤٩- أن تجعل الأمل سراجا لك في طريق الحياة
٥٠- أجعل صدرك مفتوحا للجميع

ذلك كان جزء بسيط جدا من مجموعة نصائح سمعتها قبلك واشهد اللـه أنني عملت جاهدا على أن أطبق اغلبها.

وأصدقك القول.. لقد وجدت راحة نفسية ما بعدها راحة، وبالتالي أرى أنها

نصائح تفيد الإنسان منا.. وتساعده على الاستمرار في الحياة دون قلق أو توتر أو شد عصبي.

قال لي وهو يتذكر: التقيت في أحد الأيام بسيدة فاضلة.. هي في نظري سيدة من ذهب...

المكان: بنك تشيس مانهاتن.

البلـد: الولايات المتحدة الأمريكية.

التوقيت: منتصف نهار السبت 2004/9/22

الراوي: صديق عزيز وواحدا من أهم علماء مصر.

الحكاية

استطاعت بذكاء أن تتعرف على شخصيتي.. طال نظرها إلى.. ابتسمت.. ابتسمت.. اقتربت منها.. ألقيت التحية عليها..

عرفت أنها عربية ومصرية مسلمة... أخبرتني بأنها كانت تتابع نشاطي العلمي.. وأنها تكن لي كل الاحترام كواحد من علماء الأمة.. شكرتها.. واستكملنا الحوار..

عمرها 64 عاما.. فقدت زوجها الضابط المهندس الذي استشهد في حرب أكتوبر 73، لقي ابنها الصغير مصرعه في حادث سيارة.. توفي والدها في نفس الشهر الذي رحل فيه ابنها الصغير (19) سنة. وبعد شهرين فقط رحلت أمها عن الحياة.. أصيبت السيدة بمرض السرطان وعانت كثيرا الأم المرض ولكنها تماسكت وأصرت على مواصلة الحياة بقلب كله إيمان بالله وبقضاء الـلـه استطاعت أن تزوج ابنتها الحاصلة على ليسانس الآداب ثم تزوج ابنها الأكبر من فتاه أمريكية ورحل معها إلى الولايات المتحدة الأمريكية.

الابنة عصت أمها وتمردت عليها واختفت من حياتها بناء على رغبة زوجها

الذي دفع الابنة إلى أن تجحد وتكره أمها التي ضحت بصحتها ووقتها وسعادتها من أجل تربيتها.. الابنة التي (طردت) أمها يوم أن ذهبت الأم لزيارتها بعد طول غياب.. بكت الأم كثيرا.. واقتحم الحزن حياتها.. وأصبحت وحيدة لا أنيس لها ولا عزيز، إلا الذكريات. أصيبت بمرض السكر اللعين.. ورغم كل ذلك تماسكت وظلت على نفس النهج وهو الإيمان بالله وبالقضاء والقدر، واغرب ما في هذه السيدة هو قوة إيمانها واحترامها لشعائر الدين.. وحب عمل الخير.. رغم كل تلك المأساة التي مرت بها.. ورغم شدة المرض.

رغم كل ذلك لم تنجو السيدة من قسوة الأيام.. فلقد انهارت العمارة التي فيها شقتها... وشكرت السيدة المؤمنة ربها الذي أنقذها.. حيث كانت يوم انهيار العمارة في معمل التحاليل لاستلام بعض التحاليل الطبية....

تمكنت السيدة من توفير مبلغ كمقدم شقة جديدة.. كما أرسل لها ابنها مبلغا من المال لإعانتها على الحياة بجانب معاش زوجها الشهيد...

عادت السيدة مرة ثانية لمواصلة عملها الخيري.. بل زاد إيمانها بالله.. وهكذا استمرت حياتها.. إلى أن حلت الكارثة.. ويالها من كارثة مفزعة حقا. لقد استيقظت ذات يوم على صوت جرس الهاتف... أخذت السماعة بيد مرتجفة وكأنما استشعرت شيئا ما غير حميد.. علمت أن ابنها الوحيد قد تم قتله على يد لصوص اقتحموا منزله في (أمريكا).

طارت السيدة رغم مرضها إلى أمريكا.. تلقت الخبر بصبر وإيمان.. (!!!!!!) هناك وبعين الأم الحنون وبقلب حزين شاهدت جثة ابنها لآخر مرة... بكت.. بكت بشده وهى تقول مع السلامة يا بني يا حبيبي.. مع السلامة يا نور عيني اللـه يرحمك يا ضنايا.. اللـه يرحمك... الحمد لله على كل شيء الحمد لله والشكر لله.. أنا راضيه يا رب.. أنا راضية ومؤمنة بك.. بس والنبي اغفر لابني.. اغفر له يا رب.

استغلت السيد فترة تواجدها في أمريكا.. وقررت مواصله العلاج.. خاصة العلاج من السرطان اللعين..

واغرب ما في هذه القصة والأكثر دهشة والأمر الذي لا يصدقه عقل نهائيا.. إن كافة التحاليل التي طلبها الأطباء الأمريكان من هذه السيدة والتي نفذت التعليمات في أسرع وقت وقامت بالفعل بعمل التحاليل اللازمة.. وكانت المفاجأة.. وهى خلو جسم السيدة من السرطان (!!!!!!!) -؟ - أمر لا يصدقه عقل.. كيف؟ كيف؟ هل يعقل هذا؟ إذن كل ما قيل للسيدة في مصر كان غير صحيح... كان التشخيص خاطئ؟ !

هل يعقل هذا؟

إن كل ما في جسدها هو مرض السكر.. وهذا أيضا من الممكن أن تعيش به حياه طبيعيه و بنظام غذائي معين، وعندما علمت السيدة بهذا.. ابتسمت وقالت وكأنما تخاطب رب العزة سبحانه وتعالى:

معقولة يا ربي.. معقولة تكرمني الكرم ده كله.. ولا دي جايزة صبري وإيماني؟ دي مكافأة يا رب ولا إيه؟ أنا أضحي بكل حاجه يا رب بمن فيها عيالي ومالي وصحتي من أجل حبك ورضاك يا رب العالمين... أشكرك يا رب على نعمة الصحة.. أشكرك يا رب... و اللـه يسامح كل طبيب أعمى عديم الخبرة بيشخص على مزاجه ودول كتير قوى يا رب.. كتير قوى.. قوى.. موش في مصر بس لا.. لا.. في كل مكان في الدنيا.....

مرت الأيام.. وقررت السيدة الفاضلة المؤمنة أنها ترجع لبلدها.. وفى أحد الأيام ذهبت إلى البنك للحصول على حقها في مال ابنها الذي ادخره في بنك تشيس مانهاتن.. نفس البنك الذي ذهبت إليه وفى نفس اليوم للحصول على مبلغ أو قيمة الجائزة التي منحت لي من احد المؤسسات العلمية في أمريكا.... وهناك

التقيت بها وعرفتني من أول وهلة.. وتعارفنا وتبادلنا الحوار.. أحببتها واحترمتها كما أنني بكيت من أجلها وأنا اسمع منها قصتها.. واحترمت فيها صبرها وقوة إيمانها.. دخلت قلبي بسرعة الصاروخ.. تذكرت المرحومة زوجتي.. كانت سيدة رائعة تشبه هذه السيدة إلى حد كبير..

وبعد أن أنهت كلامها.. ابتسمت وقالت لي:

أنا تقلت عليك موش كده؟ معلهش.. أصلي كان نفسي احكي وأخرج كل اللي جوايا... وكمان ماتنساش إنك شخصية عظيمة وواحد من العلماء الكبار اللي أي حد يتمنى يتكلم معاه.. ده شرف لأي مصري وعربي... وبعدين كمان أنت راجل بتاع علم نفس.. يعنى أكيد لما هحكي لك لازم هتقولي إيه رأيك في قصتي وتحلل شخصيتي بعد كل ده وأكيد هتنصحني... قولي بقه.. إيه رأيك في كل اللي سمعته منى؟

ضحكت.. نعم ضحكت من قلبي.. وقلت لها أنتي إنسانه من دهب.

وتركت السيدة.. وانصرفت بعد أن حصلت منها على عنوانها ورقم تليفونها في مصر... وما هي إلا أسابيع قليلة.. وكانت السيدة الفاضلة في بيتي.. نعم.. بيتي .. بين أحضاني.. فلقد تزوجتها.. تزوجتها رغم فارق السن بيني وبينها... إنها تبلغ من العمر 64 عاما وأنا ابلغ من العمر 56 عاما.

إنه الحب و السعادة و الراحة النفسية... الراحة النفسية التي اكتسبتها من هذه السيدة الرائعة.. السيدة التي استطاعت أن تواجه كل مشاكل الحياة وصعوباتها وأزماتها بالإيمان القوى والصبر واليقين...

إنسانه ضاع منها كل شيء.. إنسانه عانت ومرضت.. تحملت مالا يتحمله إنسان.. صبرت وتجلدت.. ونالت من اللـه كل الخير.. أكرمها اللـه.. وهذا جزاء الصابرين.

انتهى الراوي من رصد القصة.. ثم نظر إلي.. ابتسم وقال

- عرفت انك بتعمل كتاب جديد عن علم النفس.
- فعلا يا دكتور.. ما هو أنا هنا النهاردة علشان كده.
- خير؟ تحب أساعدك في أي حاجة.
- فعلا.. أنا محتاج إني استعين بمرجع أو اتنين من عندك.
- هتأخد كل حاجة.. لكن الأهم.. أنا عايزك تكتب اللي سمعته منى النهاردة في كتابك.. أنا عايز كل إنسان بيعاني من القلق والحيرة واليأس.. عايزه يعرف قصة زوجتي... لأن قصتها مثال حي وصريح وصادق وممكن يكون عبره لناس كتير افتكروا إنهم بس اللي عايشين في الأحزان والهموم والمشاكل.. وافتكروا أن الدنيا خلاص اسودت في عيونهم... عايز شبابنا يعرف أن الدنيا موش بالسواد اللي هما عايشين فيه.. لا.. وألف لا.. ومهما طال عمر الأحزان.. إن مع العسر يسرا أن مع العسر يسرا...

أنا كمان عشت حياه صعبه جدا.. موش مراتي بس هي اللي عاشت الحزن.. أنا كمان تعبت جدا في حياتي.. وتحملت كتير وسافرت واتغربت.. وانحرمت من مراتي الأولى اللي ماتت وهى لسه في عز شبابها (30) سنة.. خسرت كل فلوسي في عدوان العراق على الكويت.. دمروا معملي الخاص هناك.. خسرت كل حاجة.. ورجعت تاني للوطن وأخدت الطريق تاني من أوله.. من الصفر.. لكن قررت إني أسعى واجتهد واشتغل ليل نهار.. شغلت نفسي ووقتي وعرفت إزاي أتغلب على أحزانى وعلى الماضي بالعمل والصبر والإيمان وإقامة شعائر اللـه.. تجنبت كل شيء ممكن يثير أعصابى.. بعدت عن أي حاجه ممكن توترني أو تشد أعصابي... كنت دايما أستعيذ بالله من الشيطان الرجيم، طول عمري وأنا بعيد عن الموبقات والفواحش والرزيلة..

وبالشكل ده انتصرت على الصعاب وقدرت أعيش في جو سليم وصحي.. بعيد تماما عن التوترات العصبية والحالات النفسية اللي ممكن تصيب أي إنسانة ما بيعملش زي أنا ما عملت.

اكتب.. اكتب للشباب.. اكتب وقولهم وفهمهم أن الحالات أو الأمراض النفسية والعقلية السبب الرئيسي فيها هو الإنسان نفسه.. أيوا.. الإنسان نفسه.. الإنسان هو الوحيد اللي في إيده أن يسعد نفسه... فكرهم بأن اللـه سبحانه وتعالى موش ممكن أبدا يظلم العباد.. ربنا ما بيظلمش الناس.. الناس هي اللي بتظلم نفسها... مع السلامة يا بني وربنا يوفقك.

لست أدرى.. لماذا تذكرت هذه القصة؟ ربما كنت أحاول الاستشهاد بها؟ أو لأن تلك السيدة تستحق بالفعل أن يتعرف عليها الناس؟

أو ربما أردت ضرب مثل حي لكل من يعانى من أزمات نفسية ويحتاج إلى مثل هذه القصص الرائعة ليتأسى بها؟

لست أدري !! حقيقة لست أدري...

كل ما استطيع وصفه لك الآن.. هو أنني سعيد جدا لأنني تذكرت هذه القصة.. وهل تصدق يا عزيزي أن قلت لك أنني كنت أبكي وأنا اكتب لك أحداث هذه القصة؟

أبكي لأمرين:

الأمر الأول هو إحساسي واستشعاري بالذات العليا.

والأمر الثاني هو إعجابي الشديد بتلك السيدة والتي استطاعت أن تتغلب على أزماتها بإيمانها القوى......

أما عن أمر الأول.. فبالله عليك ماذا أقول وبماذا اصف؟ أنا أقل بكثير من أن اصف لك (عظمة) الـلـه الواحد القهار ربى ورب العالمين جل علاه.. ملك السموات والأرض.. بديع السموات والأرض.. الـلـه الواحد القهار... الـلـه العلى القدير.. هو وحده لا شريك له.. هو وحده الشافي.. حقا.. حقا يا الـلـه.. أنت وحدك الشافي لأمراض القلوب والنفوس والصدور... أنت يا ملك الملك.. أنت ولا سواك..

حقيقة مؤكده لابد وأن يعيها كل منا.. حقيقة أن الإيمان بالله وبقضاء الـلـه وقدره.. والتقرب منه أمر وجب علينا جميعا.

إن كل إنسان يعانى من مشاكل نفسية يكمن بداخله الإيمان ولكن للاسف لم يتنبه لما بداخله من فطره... فطرة الإيمان

وعلينا جميعا أن نعى تماما.. إن لا شافي إلا الـلـه.. وان قدرة الطبيب النفسي محدودة جدا.. وتنحصر داخل علمه الذي كان هبه من الـلـه... وكل علم الإنسان قليل......

وعليك يا عزيزي.. وإن كنت تعانى من أي مرض نفسي أو تستشعر بأنك تعانى من مشاكل نفسية.. عليك بالآتي:

١- اسجد أولا لله الواحد القهار واستخير ربك.

٢- فكر جيدا مرة ومرتين وعشره فيما تشعر فقد تكون وساوس شيطان.

٣- حاول أن تشارك المقربين إليك.

٤- اطلب العون والعفو من الـلـه ثم اطلب الشفاء.

٥- استشر طبيب نفسي.

٦- لا تترك كتاب الـلـه أبدا.. أبدا.. أبدا.

٧- نفذ أوامر الطبيب.

٨- اتبع خطوات العلاج التي وصفها الطبيب لك وبدقة.

٩- تأكد تماما.. أو ضع في ذهنك أنك أكيد تمر بحدث عابر.. وأن إحساسك لا يتعد كونه قليل من الضغوط الاجتماعية.. وربما كان إرهاق ذهني.

١٠- اصبر وتوكل على الـلـه الشافي جل علاه.

مزيد من الشكر والتقدير للقارئ العزيز... فلقد تحملني كثيرا ولقد طال حديثي معه.. ونسيت تماما أن القارئ العزيز في انتظار موضوع (كنز الكنوز).. أو الجزء الذي تم اختياره من كتاب العالم الكبير الأستاذ الدكتور (عائض القرني) لا تحزن.

سنرحل إليه الآن..

ولقد اخترت لك مجموعة من النصائح والعبارات التي وضعها العالم الكبير في احد فصول كتابه.. وسلسلتها - أي - رقمتها عدديا..

أيضا اخترت فقط ما يهمك.. وابتعدت تماما عن كل ما هو بعيد عن أساس موضوعنا (الأمراض النفسية).

بعد عرض (كنز الكنوز).. سنستكمل سويا ما تبقى لدى من معلومات عن عالم (علم النفس).

.. والآن إلى نصائح الشيخ (عائض القرني)

الفصل الرابع

٤

كنــز الكنــوز

إلى كل إنسان اصابته الأحزان

إلى كل من يعانى من مشكله نفسية

إلى كل من فقد عزيز أو حبيب أو أخ أو صديق

إلى كل من فقد المال أو الجاه أو السلطان

إلى كل من يشعر بأنه وحيد في دنياه

إلى كل من اعتصره الفقر والمرض

إلى كل مظلوم

إلى كل من جرح في مشاعره وأحاسيسه

إلى كل سجن نفسه في سجن الماضي وأحزان الماضي

إلى كل من يبحث عن طبيب لعلاج علته النفسية

إلى كل من يخشى المستقبل

إلى كل من فقد الأمل

إلى كل يأس ومكتئب

إلى كل الناس.. في كل مكان....

إلى القارئ العزيز...

أهدى إليك السطور التالية لفضيلة الشيخ: د. عائض القرني

محمود يحيى سالم

١- الإيمان يذهب العموم ويزيل الغموم.. وهو قرة عين الموحدين.. وسلوة العابدين.

٢- ما مضى فات.. وما ذهب مات.. فلا تفكر فيما مضى فقد ذهب وانقضى.

٣- ارض بالقضاء المحتوم.. والرزق المقسوم.. كل شيء بقدر.. فدع الضجر.

٤- ألا بذكر الـلـه تطمئن القلوب وتحط الذنوب.. وبه يرضى علام الغيوب.. وبه تفرج الكروب؟؟؟

٥- لا تنتظر شكرا من احد.. ويكفى ثواب الصمد.. وما عليك ممن جحد.. وحقد وحسد.

٦- إذا أصبحت فلا تنتظر المساء.. وعش في حدود اليوم واجمع همك لإصلاح يومك.

٧- اترك المستقبل حتى يأتي.. ولا تهتم بالغد.. لأنك إذا أصلحت يومك صلح غدك.

٨- طهر قلبك من الحسد.. ونقه من الحقد.. وأخرج منه البغضاء.. وأزل منه الشحناء.

٩- اعتزل الناس إلا من خير.. وكن جليس بيتك واقبل على شأنك.. وقلل من المخالطة.

١٠- الكتاب أحسن الأصحاب.. فسامر الكتب.. وصاحب العلم.. ورافق المعرفة.

١١- الكون بني على النظام.. فعليك بالترتيب في ملبسك وبيتك ومكتبك وواجبك.

١٢- أخرج إلى الفضاء.. وطالع الحدائق الغناء.. وتفرج في خلق الباري وإبداع الخالق.

١٣- عليك بالمشي والرياضة.. واجتنب الكسل والخمول واهجر الفراغ والبطالة.

١٤- اقرأ التاريخ وتفكر في عجائبه وتدبر غرائبه واستمتع بقصصه وأخباره.

١٥- جدد حياتك.. ونوع أساليب معيشتك.. وغير من الروتين الذي تعيشه.

١٦- اهجر المنبهات والإكثار منها كالشاي والقهوة.. واحذر التدخين والشيشة وغيرها.

١٧- اعتن بنظافة ثوبك.. وحسن رائحتك.. وترتيب مظهرك.. مع السواك والعطر.

١٨- لا تقرأ بعض الكتب التي تربي التشاؤم والإحباط واليأس والقنوط..

١٩- تذكر أن ربك واسع المغفرة.. يقبل التوبة ويعفو عن عباده.. ويبدل السيئات حسنات.

٢٠- اشكر ربك على نعمة الدين والعقل والعافية والستر والسمع والبصر والرزق والذرية وغيرها.

٢١- ألا تعلم أن في الناس من فقد عقله أو صحته أو هو محبوس أو مشلول أو مبتلى؟!

٢٢- عش مع القرآن حفظا وتلاوة وسماعا وتدبرا.. فإنه من أعظم العلاجات لطرد الحزن والهم.

٢٣- توكل على الـلـه وفوض الأمر إليه.. وارض بحكمه والجأ إليه واعتمد عليه فهو حسبك وكافيك.

٢٤- اعف عمن ظلمك.. وصل من قطعك.. وأعط من حرمك.. واحلم على من أساء إليك تجد السرور والأمن.

٢٥- كرر(لا حول ولا قوة إلا بالله) فإنها تشرح البال وتصلح الحال وتحمل بها الأثقال وترضى ذا الجلال.

٢٦- أكثر من الاستغفار فمعه الرزق والفرج والذرية والعلم النافع والتيسير وحط الخطايا.

٢٧- اقنع بصورتك وموهبتك ودخلك وأهلك وبيتك تجد الراحة والسعادة.

٢٨- اعلم أن مع العسر يسرا.. وأن الفرج مع الكرب.. وأنه لا يدوم الحال.. وأن الأيام دول.

٢٩- تفاءل ولا تقنط ولا تيأس.. وأحسن الظن بربك وانتظر منه كل خير وجميل.

٣٠- افرح باختيار الـلـه لك.. فإنك لا تدرى بالمصلحة فقد تكون الشدة لك خير من الرخاء.

٣١- البلاء يقرب بينك وبين الـلـه ويعلمك الدعاء ويذهب عنك الكبر والعجب والفخر.

٣٢- أنت تحمل في نفسك قناطير النعم وكنوز الخيرات التي وهبك الـلـه إياها.

٣٣- أحسن إلى الناس.. وقدم الخير للبشر لتلقى السعادة من عيادة مريض وإعطاء فقير والرحمة بيتيم.

٣٤- اجتنب سوء الظن.. واطرح الأوهام والخيالات الفاسد. والأفكار المريضة.

٣٥- اعلم أنك لست الوحيد في البلاء.. فما سلم من الهم أحد وما نجا من الشدة بشر.

٣٦- تيقن أن الدنيا دار محن وبلاء ومنغصات وكدر.. فاقبلها على حالها واستعن بالله.

٣٧- تفكر فيمن سبقوك في مسيرة الحياة ممن عزل وحبس وقتل وامتحن وابتلى ونكب وصودر.

٣٨- كل ما أصابك فأجره على الـلـه من الهم والغم والحزن والجوع والفقر والمرض والدين والمصائب.

٣٩- اعلم أن الشدائد تفتح الأسماع والأبصار وتحيى القلب وتردع النفس وتذكر العبد وتزيد الثواب.

٤٠- لا تتوقع الحوادث ولا تنتظر السوء ولا تصدق الشائعات ولا تستسلم للاراجيف.

٤١- أكثر مما لا يخاف أن يكون وغالب ما يسمع من مكروه لا يقع.. وفى اللـه كفاية.. وعنده رعاية ومنه العون.

٤٢- لا تجالس البغضاء والثقلاء والحسدة فإنهم حمى الروح وهم رسل الكدر وحملة الأحزان.

٤٣- حافظ على تكبيرة الإحرام جماعة.. وعود نفسك المبادرة للصلاة لتجد السرور

٤٤- إياك والذنوب فإنها مصدر الهم والحزن والغم وسبب كل النكبات.

٤٥- داوم على (لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين) فلها سر عجيب في كشف الكرب ونبأ عظيم في رفع المحن...

٤٦- لا تتأثر من القول القبيح والكلام السيئ الذي يقال فيك فإنه لن يضرك.

٤٧- سب أعدائك لك وشتم حسادك يساوى قيمتك.. لأنك أصبحت شيئا مذكورا.. ورجلا مهما.

٤٨- لا تشدد على نفسك في العبادة.. وألزم السنة واقتصد في الطاعة واسلك الوسط وإياك والغلو.

٤٩- اخلص توحيدك لربك ينشرح صدرك.. فبقدر صفاء توحيدك ونقاء إخلاصك تكون سعادتك.

٥٠- عليك بالجود فإن صدر الجواد منشرح وباله واسع والبخيل ضيق الصدر مظلم القلب مكدر الخاطر.

٥١- ابسط وجهك للناس تكسب ودهم وألن لهم الكلام يحبونك وتواضع لهم يجلوك.

٥٢- ادفع بالتي هي أحسن وترفق بالناس وأطفئ العداوات وسالم أعداءك وكثر أصدقاءك.

٥٣- من أعظم أبواب السعادة دعاء الوالدين فاغتنمه ببرهما ليكون لك دعاؤهما حصنا حصينا من كل مكروه.

٥٤- اقبل الناس على ما هم عليه وسامح ما يبدر منهم واعلم أن هذه هي سنه اللـه في الناس والحياة.

٥٥- عش حياة بسيطة.. وإياك والبذخ.. فكلما ترفه الجسم تعقدت الروح.

٥٦- حافظ على أذكار المناسبات فإنها حفظ لك وصيانة وفيها من السداد والإرشاد ما يصلح به يومك.

٥٧- وزع الأعمال ولا تجمعها في وقت واحد.. بل اجعلها على فترات وبينها أوقات للراحة ليكن عطاؤك جيدا.

٥٨- انظر إلى من هو دونك في الجسم والصورة والمال والبيت والوظيفة والذرية لتعلم انك فوق ألوف الناس.

٥٩- تيقن أن كل من تعاملهم من أخ وابن وزوجة وقريب وصديق لا يخلو من عيب فوطن نفسك على تقبل الجميع.

٦٠- ألزم الموهبة التي أعطيتها والعلم الذي ترتاح له والرزق الذي فتح لك.. والعمل الذي يناسبك.

٦١- إياك وتجريح الأشخاص والهيئات وكن سليم اللسان طيب الكلام عذب الألفاظ مأمون الجانب.

٦٢- اعلم أن الاحتمال دفن للمعائب.. والحلم ستر للخطايا والجود واسع يغطي النقائص والمثالب.

٦٣- كن مهذبا في مجلسك.. صموتا الأمن خير.. طلق الوجه.. محترما لجلاسك منصتا لحديثهم ولا تقاطعهم أثناء الكلام.

٦٤- لا تكن كالذباب لا يقع إلا على الجرح.. فإياك والوقوع في أعراض الناس وذكر مثالبهم والفرح بعثراتهم وطلب زلاتهم.

٦٥- المؤمن لا يحزن لفوات الدنيا ولا يهتم بها ولا يرهب من كوارثها.. لأنها زائلة ذاهبة فانية.

٦٦- اهجر العشق والغرام والحب المحرك فإنه عذاب للروح ومرض للقلب.. وافزع إلى اللـه والى ذكره وطاعته.

٦٧- إطلاق النظر إلى حرام يورث هموما وغموما وجراحا في القلب.. والسعيد من غض بصره وخاف ربه.

٦٨- احرص على ترتيب وجبات الطعام.. وعليك بالمفيد واجتنب التخمة ولا تنم وأنت شبعان.

٦٩- قدر أسوأ الاحتمالات عند الخوف من الحوادث ثم وطن نفسك لتقبل ذلك فسوف تجد الراحة واليسر.

٧٠- إذا اشتد الحبل أن قطع.. وإذا اظلم الليل أن قشع.. وإذا ضاق الأمر اتسع.. ولن يغلب عسر يسرين.

٧١- تفكر في رحمة الرحمن، غفر لبغى سقت كلبا، وعفا عمن قتل مائة نفس، وبسط يده للتائبين.

٧٢- بعد الجوع شبع.. وعقب الظمأ ري.. وأثر المرض عافية.. والفقر يعقبه الغنى.. والهم يتلوه سرور، سنة ثابتة....

٧٣- أين أنت من دعاء الكرب (لا إله إلا الـلـه العظيم الحليم، لا إله إلا الـلـه رب العرش العظيم، لا إله إلا الـلـه رب السموات ورب الأرض رب العرش الكريم).

٧٤- لا تغضب.. وإذا غضبت فاسكت وتعوذ من الشيطان وغير مكانك.. وان كنت قائما فاجلس وتوضأ وأكثر من الذكر.

٧٥- لا تجزع من الشدة.. فإنها تقوى قلبك وتذيقك طعم العافية وتشد من أزرك وترفع شأنك وتظهر صبرك.

٧٦- التفكر في الماضي حمق وجنون.. وهو مثل طحن الطحين ونشر النشارة وإخراج الأموات من قبورهم.

٧٧- انظر إلى الجانب المشرق من المصيبة وتلمح أجرها واعلم أنها أسهل من غيرها وتأس بالمنكوبين.

٧٨- ما أصابك لم يكن ليخطئك وما أخطأك لم يكن ليصيبك وجف القلم بما أنت لاق ولا حيلة لك في القضاء.

٧٩- حول خسائرك إلى أرباح واصنع من الليمون شرابا حلوا وأضف إلى ماء المصائب حفنة سكر وتكيف مع ظرفك.

٨٠- لا تيأس من روح الـلـه ولا تقنط من رحمة الـلـه ولا تنس عون الـلـه.. فإن المعونة تنزل على قدر المؤونة.

٨١- الخيرة فيما تكره أكثر منها فيما تحب وأنت لا تدرى بالعواقب وكم من نعمة في طي نقمه ومن خير في جلباب شر.

٨٢- قيد خيالك لئلا يجمح بك في أودية الهموم وحاول أن تفكر في النعم والمواهب والفتوحات التي عندك.

٨٣- اجتنب الصخب والضجة في بيتك ومكتبك، ومن علامات السعادة الهدوء والسكينة والنظام.

٨٤- الصلاة خير معين على المصاعب.. وهى تسمو بالنفس إلى أفاق علوية.. وتهاجر بالروح إلى فضاء النور والفلاح.

٨٥- السعادة شجرة ماؤها وغذاؤها وهواؤها وضياؤها الإيمان بالله والدار الآخرة.

٨٦- من عنده أدب جم وذوق سليم وخلق شريف اسعد الناس واسعد نفسه ونال صلاح البال والحال.

٨٧- روح عن قلبك فإن القلب يكل ويمل ونوع عليه الأساليب والتمس له فنون الحكمة وأنواع المعرفة.

٨٨- العلم يشرح الصدر ويوسع مدارك النظر ويفتح الأفاق أمام النفس فتخرج من همها وغمها وحزنها.

٨٩- من السعادة الانتصار على العقبات ومغالبة الصعاب فلذة الظفر لا تعدلها لذة والنجاح لا تساويه فرحه

٩٠- إن أردت أن تسعد مع الناس فعاملهم بمثل ما تحب أن يعاملوك به ولا تبخسهم أشياءهم ولا تضع من أقدارهم.

٩١- إذا عرف الإنسان نفسه والعلم الذي يناسبه فقد وجد متعة الانتصار.

٩٢- المعرفة والتجربة والخبرة أعظم من رصيد المال، لأن الفرح بالمال بهيمي.. والفرح بالمعرفة إنساني.

٩٣- إذا غضب احد الزوجين فليصمت الآخر، وليقبل كل منهما الآخر على ما فيه، فإنه لن يخلو احد من العيب.

٩٤- الجليس الصالح المتفائل يهون عليك الصعاب ويفتح لك باب الرجاء.. والمتشائم يسود الدنيا في عينك.

٩٥- من عنده زوجه وبيت وصحة وكفاية مال فقد حاز صفو العيش فليحمد اللـه وليقنع فما فوق ذلك إلا الهم.

٩٦- (من أصبح منكم آمنا في سربه، معافى في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا).

٩٧- (من رضي بالله ربا وبالإسلام دينا وبمحمد رسولا كان حقا على اللـه أن يرضيه) وهذه أركان الرضا.

٩٨- أصول النجاح أن يرضى اللـه عنك وان يرضى عنك من حولك.. وان تكون نفسك راضيه وان تقدم عملا مثمرا.

٩٩- الطعام سعادة يوم.. والسفر سعادة أسبوع.. والزواج سعادة شهر.. والمال سعادة سنه.. والإيمان سعادة العمر كله.

١٠٠- لن تسعد بالنوم ولا بالأكل ولا بالشرب ولا بالنكاح وإنما تسعد بالعمل.. وهو الذي اوجد للعظماء مكانا تحت الشمس......

١٠١- من تيسرت له القراءة فإنه سعيد.. لأنه يقطف من حدائق العلم.. ويطوف على عجائب الدنيا ويطوى الزمان والمكان.

١٠٢- محادثة الأخوان تذهب الأحزان.. والمزح البريء راحة.. وسماع الشعر يريح الخاطر.

١٠٣- أنت الذي تلون حياتك بنظرك إليها.. فحياتك من صنع أفكارك.. فلا تضع نظاره سوداء على عينيك.

١٠٤- إذا استغرقت في العمل المثمر بردت أعصابك وسكنت نفسك وغمرك فيض من الاطمئنان.

١٠٥- السعادة ليست في الحسب ولا النسب ولا الذهب وإنما في الدين والعلم والأدب وبلوغ الإرب.

١٠٦- اسعد عباد اللـه أبذلهم للمعروف يدا.. وأكثرهم على الإخوان فضلا.. وأحسنهم على ذلك شكرا.

١٠٧- فكر في نجاحاتك وثمار عملك وما قدمته من خير وافرح به واحمد اللـه عليه فإن هذا مما يشرح الصدر.

١٠٨- الذي كفاك هم أمس يكفيك هم اليوم وهم غد.. فتوكل عليه.. فإذا كان معك فمن تخاف؟ وإذ كان عليك فمن ترجو؟

١٠٩- بينك وبين الأثرياء يوم واحد.. أما أمس فلا يجدون لذته.. وغد فليس لي ولا لهم.. وإنما لهم يوم واحد فما اقله من زمن !

١١٠- السرور ينشط النفس.. ويفرح القلب ويوازن بين الأعضاء ويجلب القوه ويعطى الحياة قيمه والعمر فائدة.

١١١- الغنى والأمن والصحة والدين ركائز السعادة فلا هناء لمعدم ولا خائف ولا مريض ولا كافر بل هم في شقاء.

١١٢- من عرف الاعتدال عرف السعادة.. ومن سلك التوسط أدرك الفوز ومن اتبع أيسر نال الفلاح.

١١٣- ليس في ساعة الزمن الأكلمة واحدة: الآن، وليس في قاموس السعادة إلا كلمة واحدة: الرضا.

١١٤- إذا أصابتك مصيبة فتصورها اكبر تهن عليك وتفكر في ساعة زوالها.. فلولا كرب الشدة ما رجيت فرحه الراحة.

١١٥- العاق ليومه من أذهبه في غير حق قضاه أو فرض أداة أو مجد شيده أو حمد حصله أو علم تعلمه أو قرابة وصلها أو خير أسداه.

١١٦- حافظ القرآن التالي له إناء الليل وأطراف النهار لأشكو مللا ولا فراغا ولا سأما لأن القرآن ملآ حياته سعادة.

١١٧- لا تتخذ قرارا حتى تدرسه من كافة جوانبه ثم استخر الـلـه وشاور أهل الثقة.. فإن نجحت فهذا المراد وإلا فلا تندم أبدا.

١١٨- العاقل يكثر أصدقاءه ويقلل أعداءه.. فإن الصديق يحصل في سنة والعدو يحصل في يوم.. فطوبى لم حببه الـلـه إلى خلقه.

١١٩- اجعل لمطالبك الدنيوية حدا ترجع إليه، وألا تشتت قلبك وضاق صدرك وتنغص عيشك وساء حالك.

١٢٠- ينبغي لمن تظاهرت عليه نعم الـلـه أن يقيدها بالشكر ويحفظها بالطاعة ويرعاها بالتواضع لتدوم.

١٢١- من صفت نفسه بالتقوى وطهر فكره بالإيمان وصقلت أخلاقه بالخير نال حب الـلـه وحب الناس.

١٢٢- الكسول الخامل هو المتعب الحزين حقيقة.. أما العامل المجد فهو الذي عرف كيف يعيش.. وعرف كيف يسعد.

١٢٣- لو ملكت المرأة الدنيا وسيقت لها شهادات العالم وحصلت على كل وسام وليس عندها زوج فهي مسكينة.

١٢٤- الحياة الكاملة أن تنفق شبابك في الطموح.. ورجولتك في الكفاح.. وشيخوختك في التأمل.

١٢٥- عاتب نفسك عل التقصير ولا تعاتب أحدا، فإن عندك من العيوب ما يملأ الوقت إصلاحه فاترك غيرك.

١٢٦- اسأل الـلـه العفو والعافية فإذا أعطيتهما فقد حزت كل خير ونجوت من كل شر وفزت بكل سعادة.

١٢٧- رغيف واحد وسبع تمرات وكوب ماء وحصير في غرفه مع مصحف.. وقل على الدنيا السلام (صدق لسانك يا دكتور عائض - صدقت و الـلـه –).[مدحى].

١٢٨- السعادة في التضحية وإنكار الذات وبذل الندى وكف الأذى.. والبعد عن الأنانية والاستئثار.

١٢٩- الضحك المعتدل يشرح النفس ويقوى القلب ويذهب الملل وينشط على العمل ويجلو الخاطر.

١٣٠- العبادة هي السعادة.. والصلاح هو النجاح ومن لزم الأذكار وأدمن الاستغفار وأكثر الافتقار فهو احد الأبرار.

١٣١- خير الأصحاب من تثق به و ترتاح، وتفضي إليه بمتاعبك، ويشاركك همومك ولا يفشى سرك.

١٣٢- لا تتوقع سعادة اكبر مما أنت فيه فتخسر مابين يديك ولا تنتظر مصائب قادمة فتستعجل الهم والحزن.

١٣٣- لا تظن أنك تعطى كل شيء بل تعطى خيرا كثيرا، أما أن تحوى كل موهبة وكل عطية فهذا بعيد.

١٣٤- امرأة حسناء تقيه ودار واسعة وكفاف من رزق وجار صالح.. نعم يجهلها الكثير.

١٣٥- فن النسيان للمكروه نعمه.. وتذكر النعم حسنه، والغفلة عن عيوب الناس فضيلة.

١٣٦- العفو ألذ من الانتقام والعمل أمتع من الفراغ والقناعة أعظم من المال والصحة خير من الثروة.

١٣٧- الوحدة خير من جليس السوء والجليس الصالح خير من الوحدة والعزلة عباده والتفكر طاعة.

١٣٨- العزلة مملكة الأفكار وكثرة الخلطة حمق والوثوق بالناس سفه واستعداؤهم شؤم.

١٣٩- سوء الخلق عذاب والحقد سم والغيبة رذالة وتتبع العثرات خذلان.

١٤٠- شكر النعم يدفع النقم.. وترك الذنوب حياة القلوب والانتصار على النفس لذة العظماء.

١٤١- خبز جاف مع أمن ألذ من العسل مع الخوف، وخيمة من ستر أحب من قصر فيه فتنه.

١٤٢- فرحة العلم دائمة ومجده خالد وذكره باق.. وفرحة المال منصرمة ومجده إلى زوال وذكره إلى نهاية.

١٤٣- الفرح بالدنيا فرح الصبيان.. والفرح بالإيمان فرح الأبرار.. وخدمة المال ذل والعمل لله شرف.

١٤٤- عذاب الهمة عذب.. وتعب الانجاز راحة وعرق العمل مسك والثناء الحسن أحسن طيب.

١٤٥- السعادة أن يكون مصحفك أنيسك وعملك هوايتك وبيتك صومعتك وكنزك قناعتك.

١٤٦- الفرح بالطعام والمال فرح الأطفال.. والفرح بحسن الثناء فرح العظماء.. وعمل البر مجد لا يفنى.

١٤٧- صلاة الليل بهاء النهار.. وحب الخير للناس من طهارة الضمير.. وانتظار الفرج عبادة.

١٤٨- في البلاء أربعة فنون: احتساب الأجر ومعايشة الصبر وحسن الذكر وتوقع اللطف.

١٤٩- لا تكن رأسا فإن الرأس كثير الأوجاع.. ولا تحرص على الشهرة فإن لها ضريبة والكفاف مع الخمول سعادة.

١٥٠- علامة الحمق:ضياع الوقت، وتأخير التوبة، واستعداء الناس، وعقوق الوالدين، وإفشاء الأسرار.

١٥١- يعرف موت القلب: بترك الطاعة، وإدمان الذنوب وعدم المبالاة بسوء الذكر، والأمن من مكر اللـه، واحتقار الصالحين.

١٥٢- من لم يسعد في بيته لن يسعد في مكان آخر.. ومن لم يحبه أهله لن يحبه احد، ومن ضيع يومه ضيع غده

١٥٣- أربعة يجلبون السعادة: كتاب نافع وابن بار وزوجة محبوبة، وجليس صالح، وفى اللـه عوض عن الجميع

١٥٤- إيمان وصحة وغنى وحرية وأمن وشباب وعلم: هي ملخص ما يسعى إليه العقلاء ولكنها قل أن تجتمع كلها.

١٥٥- اسعد الآن فليس عندك عهد ببقائك.. وليس لديك امن من روعة الزمان.. فلا تجعل الهم نقدا والسرور دينا.

١٥٦- أفضل ما في العالم إيمان صادق وخلق مستقيم وعقل صحيح وجسم سليم ورزق هانئ.. وما سوى ذاك شغل.

١٥٧- نعمتان خفيتان: الصحة في الأبدان والأمن في الأوطان.. ونعمتان ظاهرتان: الثناء الحسن والذرية الصالحة.

١٥٨- القلب المبتهج يقتل ميكروبات البغضاء.. والنفس الراضية تطارد حشرات الكراهية.

١٥٩- الأمن أمهد وطاء والعافية أسبغ غطاء والعلم ألذ غذاء والحب انفع دواء والستر أحسن كساء.

١٦٠- السعيد لا يكون فاسقا ولا مريضا ولا مدينا ولا غريبا ولا حزينا ولا سجينا ولا مكروها.

١٦١- السعادة: انجلاء الغمرات وإزالة العدوات وعمل الصالحات والانتصار على الشهوات.

١٦٢- أقل الطرق خطرا: طريقك إلى بيتك، وأكثر الأيام بركة يوم تعمل صالحا وأشأم الأزمان زمن تسئ فيه لأحد.

١٦٣- إن سبك احد فقد سبوا ربهم تعالى.. أوجدهم من عدم فشكوا في وجوده.. وأطعمهم من جوع فشكروا غيره.. وأمنهم من خوف فحاربوه.

١٦٤- لا تحمل الكرة الأرضية على راسك، ولا تظن أن الناس يهمهم أمرنا، وان زكاما يصيبهم ينسيهم موتى وموتك !!!

١٦٥- السرور كفاية ووطن وسلامة وسكن وأمن من الفتن ونجاة من المحن وشكر على المنن وعبادة طيلة الزمن.

١٦٦- (كن في الدنيا كأنك غريب أو عابر سبيل [وصل صلاة مودع] ولا تكلم بكلام تعتذر منه، واجمع اليأس عما في أيدي الناس).

١٦٧- ازهد في الدنيا يحبك اللـه، وازهد فيما عند الناس يحبك الناس، واقنع بالقليل، واعمل بالتنزيل، واستعد للرحيل، وخف الجليل.

١٦٨- لا عيش لممقوت ولا راحة لمعاد ولا أمن لمذنب ولا محب لفاجر ولا ثناء على كاذب ولا ثقة بغادر.

١٦٩- الابتسامة مفتاح السعادة، والحب بابها، والسرور حديقتها، وإيمان نورها، والأمن جدارها.

١٧٠- البهجة: وجه جميل وروض اخضر، وماء بارد وكتاب مفيد مع قلب يقدر النعمة ويترك الإثم ويحب الخير.

١٧١- ينام المعافى على صخرة كأنه على ريش حرير ويأكل خبز الشعير كالثريد، ويسكن الكوخ وكأنه في إيوان كسرى.

١٧٢- البخيل يعيش فقيرا أو يموت غنيا خادما لذريته حارسا لماله وبغيضا عند الناس، بعيدا من الـلـه، سيئ السمعة في العالم.

١٧٣- الأولاد أفضل من الثروة.. والصحة خير من الغنى والأمن أحسن من السكن، والتجربة أغلى من المال.

١٧٤- اجعل الفرح شكرا والحزن صبرا والصمت تفكرا والنظر اعتبارا والنطق ذكرا والحياة طاعة و الموت أمنية.

١٧٥- كن مثل الطائر يأتيه رزقه صباح مساء ولا يهتم بغد ولا يثق بأحد ولا يؤذى احد، خفيف الظل رفيق الحركة.

١٧٦- من أكثر مخالطة الناس أهانوه، ومن بخل عليهم مقتوه، ومن حلم عليهم وقروه، ومن أجاد عليهم أحبوه ومن احتاج إليهم ابغضوه.

١٧٧- الفلك يدور والليالي حبالى والأيام دول ومن المحال دوام الحال والرحمن كل يوم هو في شأن.. فلماذا تحزن؟!!

١٧٨- كيف تقف على أبواب السلاطين ونواصيهم في قبضة رب العالمين؟ تسأل المال من الفقير، وتطلب بخيلا، وتشكو إلى جريح !!

١٧٩- ابعث رسائل وقت السحر: مدادها الدمع، وقراطيسها الخدود، وبريدها القبول، ووجهتها العرش.. وانتظر الجواب.

١٨٠- إذا سجدت فأخبره بأمورك سرا فإنه يعلم السر وأخفى ولا تسمع بجوارك، لأن للمحبة أسرارا، والناس حاسد وشافع.

١٨١- سبحان من جعل الذل له عزه، والافتقار إليه غنى ومسألته شرفا، والخضوع له رفعه، والتوكل عليه كفاية.

١٨٢- إذا دار هم ببالك وأصبح حالك من الحزن حالك، وفجعت في اهلك ومالك، فلا تيأس لعل الـلـه يحدث بعد ذلك أمرا.

١٨٣- لا تنسى (حسبنا الـلـه ونعم الوكيل) فإنها تطفئ الحريق وينجو بها الغريق ويعرف بها الطريق وفيها العهد الوثيق.

١٨٤- السرور لحظه مستعارة والحزن كفاره والغضب شراره والفراغ خسارة والعبادة تجارة.

١٨٥- أمس مات واليوم في السياق وغدا لم يولد وأنت ابن الساعة فاجعلها طاعة، تعد لك بأربح بضاعة.

١٨٦- نديمك قلمك وغديرك الحبر وصاحبك الكتاب ومملكتك بيتك وكنزك قوتك فلا تأسف على ما فات.

١٨٧- ربما ساءتك أوائل الأمور، وسرتك أو آخرها، كالسحاب أوله برق ورعد وآخره غسث هنئ.

١٨٨- الاستغفار يفتح الأقفال ويشرح البال ويذهب الأدغال وهو عربون الرزق ودروازة التوفيق.

١٨٩- ست شافيه كافيه: دين وعلم وغنى ومروءة وعفو وعافية.

١٩٠- من الذي يجيب المضطر إذا دعاه، وينقذ الغريق إذا نأداة، ويكشف الكرب عنا؟ انه الـلـه.

١٩١- ابتعد عن الجدل العقيم والمجلس والصاحب السفيه فإن الصاحب ساحب والطبع لص والعين سارقه.

١٩٢- التحلي بحسن الاستماع وعدم مقاطعة المتحدث ولين الخطاب ودماثة الخلق، أوسمة على صدور الأحرار.

١٩٣- عندك عينان وأذنان ويدان ورجلان ولسان وإيمان وقرآن وأمان.. فأين الشكر يا إنسان؟

١٩٤- تمشى على قدميك وقد بترت أقدام، وتعتمد على ساقيك وقد قطعت سيقان، وتنام وغيرك شرد الألم نومه وتشبع وسواك جائع

١٩٥- سلمت من الصم والبكم و العمى، ونجوت من البرص والجنون والجذام وعوفيت من السل والسرطان، فهل شكرت الرحمن؟!

١٩٦- تقمص شخصية الغير.. والذوبان في الآخرين ومحاكاة الناس انتحار وإزهاق لمعالم الشخصية

١٩٧- صوت من شكر معروفك أجمل من تغريد الأطيار ونسيم الأسحار وحفيف الأشجار وغناء أوتار.

١٩٨- إذا شربت الماء الساخن قلت الحمد لله بكلف وإذا شربت الماء البارد قال كل عضو فيك الحمد لله

١٩٩- أرخص سعادة تباع في سوق العقلاء ترك ما لا يعنى وأغلى سلعه عند العالم أن تألف الناس ويألفوك.

٢٠٠- إياك والهم فإنه سم والعجز فإنه موت والكسل فإنه خيبة أمل واضطراب الرأي فإنه سوء تدبير.

٢٠١- جار السوء شر من غربة الإنسان، واصطناع المعروف أرفع من القصور الشاهقة والثناء الحسن هو المجد.

٢٠٢- من عنده دين يرشده وعقل يسدده وحسب يصونه وحياء يزينه.. فقد جمع الفضائل.

٢٠٣- من ترك الخلاف واجتنب التفاخر وسلم من الكذب ورضى بالقدر وهجر الحسد عكف الـلـه عليه قلوب عباده.

٢٠٤- من استخف بالسلطان ذهبت دنياه، ومن استخف بالعالم ذهب دينه ومن استخف بالصديق ذهبت مروءته ومن استخف بالله ذهبت دنياه وأخراه

٢٠٥- حاجة الناس إليك نعمة فلا تملها فتصبح نقمه، واعلم أن أحسن أيامك يوم تكون مقصودا لا قاصدا.

٢٠٦- قبل أن تنام سامح الأنام واغسل قلبك بالعفو سبع مرات وعفره الثامنة.. بالغفران تجد حلاوة الإيمان.

٢٠٧- العلم أنيس في الوحدة صاحب في الغربة رقيب في الخلوة دليل إلى الرشد معين في الشدة ذخر بعد الموت.

٢٠٨- لا يضر من عنده ثوب ممزع وحذاء مقطع ولديه قلب يخضع وعين تدمع ونفس تشبع.

٢٠٩- سبب الهموم والغموم الأعراض عن الـلـه والإقبال على الدنيا.. فهذا الذي دخل السجن المؤبد فلا هو حي فيرجى ولا ميت فينعى.

٢١٠- خير المال عين خرارة في أرض خوارة، تسهر إذا نمت وتشهد إذا غبت وتكون عقبا إذا مت.

٢١١- التمس حظك بالسكوت فإن الصامت مهاب والمنصت محبوب والبلاء موكل بالمنطق.

٢١٢- الحياة: تزود لمعاد، أو تدبير لمعاش، أو لذة في غير محرم، أو إثراء العقل أو صقل النفس وما سوى ذلك باطل.

٢١٣- العزلة تحميك من الحاسد والشامت والصقيل والمتكبر والمغتاب والمعجب.. وكفى بها نفعا.

٢١٤- لن تسعد بالسفر من بلد إلى بلد وهمك معك، لكن انتقل من شعور إلى شعور لتجد السرور.

٢١٥- إذا كانت النفس جميله: رأت الفجر غديرا، والليل مهرجانا، والناس أحبة، والكوخ قصرا مشيدا.

٢١٦- من رحمة الـلـه بعباده أن كل من أطاعه جعل غناه في قلبه فلو لم يكن عنده إلا لقيمات يحسب انه ملك الدنيا.

٢١٧- أتعس الناس من أراد أن يكون غير نفسه ومن سخط القضاء وتبرم من رزقه وضاق خلقه.

٢١٨- لا سعادة إلا إذا عشت حرا من كل سيطرة على جسمك وعقلك ووجدانك وخيالك لتكون عبدا لله وحده.

٢١٩- السعيد من ينسى مالا سبيل إلى إصلاحه ومن يذكر إحسان الناس وينسى إساءتهم.

٢٢٠- رزقك أعرف بمكانك منك بمكانه.. وهو يطاردك مطاردة الظل ولن تموت حتى تستوفي رزقك.

٢٢١- العديم من احتاج إلى لئيم.. والفقير من استقل الكثير والأعمى من لم يرى عيوبه.

٢٢٢- من بلغ غاية ما يحب فليتوقع غاية ما يكره، إلا عبادة اللـه.. فنهايتها رضوان ودخول الجنة.

٢٢٣- أحق الناس بزيادة النعم اشكرهم.. وأولاهم بالحب من بذل نداه ومنع أذاه وأطلق محياه.

٢٢٤- السرور محتاج إلى الأمن والمال محتاج إلى الصدقة والجاه محتاج إلى الشفاعة.. السيادة محتاجة إلى التواضع.

٢٢٥- لا تنال الراحة إلا بالتعب.. ولا تدرك الدعاة إلا بالنصب.. ولا يحصل على الحب إلا بالأدب.

٢٢٦- الأبناء أهم من الثروة.. والخلق أجل من المنصب والهمة أعلى من الخبرة.. والتقوى أثمن من المجد.

٢٢٧- لا تطمع في كل ما تسمع.. ولا تركن لكل صديق ولا تفشى سرك إلى امرأة ولا تذهب وراء كل أمنية.

٢٢٨- ما رأيت الراحة إلا مع الخلوة.. ولا الأمن إلا مع الطاعة.. ولا المحبة إلا مع الوفاء.. ولا الثقة إلا مع الصدق.

٢٢٩- ربما أكلة تمنع أكلات وكلمة تجلب عدوات وسيئة تمنع خيرات.. ونظره تعقب حسرات.

٢٣٠- لا يكن حبك كلفا ولا بغضك سرفا ولا حياتك طرفا ولا تذكرك أسفا ولا قصدك شرفا.

٢٣١- كل امرئ في بيته أمير.. لا يهينه احد ولا يحجبه بشر ولا يزله جبار ولا يرده بخيل.

٢٣٢- أفضل الأيام ما زادك حلما.. ومنحك علما ومنعك أثما وأعطاك فهما ووهبك عزما.

٢٣٣- الحياة فرصه لا نعرفها إلا بعد أن نفقدها والعافية تاج على رؤوس الأصحاء لا يراها إلا المرضى.

٢٣٤- متى يسعد من له ابن عاق وزوجه مشاكسة وجار مؤذ وصاحب ثقيل ونفس أمارة وهو متبع.

٢٣٥- إن لربك عليك حقا ولنفسك عليك حقا ولزوجك عليك حق ولضيفك عليك حق.. فأعط كل ذي حق حقه.

٢٣٦- استمتع بالنظر إلى الصباح عند طلوعه فإن له جمالا وجلالا وإشراقا.. يفتح لك الأمل والتفاؤل.

٢٣٧- عليك بالبكور فإنه بركه فأنجزت فيه عملك من ذكر أو تلاوة أو حفظ أو مطالعه أو تأليف أو سفر.

٢٣٨- كن وسطا وامش جانبا وارض خالقا وارحم مخلوقا وأكمل فريضة وتزود بنافلة تكن راشدا.

٢٣٩- التوفيق: حسن الخاتمة وسداد القول وصلاح العمل والبعد عن الظلم وقطيعة الرحم.

٢٤٠- المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده والمؤمن من آمنه الناس على دمائهم وأموالهم والمهاجر من هاجر ما نهى الـلـه عنه.

٢٤١- خير مالك ما نفعك وأجمل علمك ما رفعك وخير البيوت ما وسعك.. وخير الأصحاب من نصحك.

٢٤٢- السمنة غفلة والبطنة تذهب الفطنة وكثرة النوم إخفاق وكثرة الضحك تميت القلب.. والوسوسة عذاب..

٢٤٣- الإمارة حلوه.. الرضاع مره الفطام.. وفرحة الولاية يذهبها حزن العزل.. والكرسي دوار.

٢٤٤- من لذائذ الدنيا: السفر مع من تحب.. والبعد عن من تبغض والسلامة ممن يؤذى.. و تذكر النجاح.

٢٤٥- البر يستعبد الحر والإحسان يقيد الإنسان والحلم يقهر الخصم والصبر يطفئ الجمر.

٢٤٦- الدنيا اهنأ ما تكون حين تهان.. والحاجة أرخص ما تكون حينما تستغني عنها.

٢٤٧- القانع ملك والمسرف أهوج والغضبان مجنون والعجول طائش.. والحاسد ظالم.

٢٤٨- سعيد من طال عمره وحسن عمله وموفق من كثر ماله فكثر بره.. ومبارك من زاد علمه فزادت تقواه.

٢٤٩- جزاء من اهتم بالناس أن ينسى همومه.. وثواب من خدم مولاه أن يخدمه الناس.. وجائزة من ترك الدنيا أن يأتيه رزقه رغدا.

٢٥٠- لا تستقل شيئا من النعم مع العافية.. ولا تحتقر شيئا من الذنب مع عدم التوبة.. ولا تكثر طاعة مع عدم الإخلاص.

٢٥١- الصدق طمأنينة والكذب ريبه والحياة صيانة والعلم حجه.. والبيان جمال.. والصمت حكمه.

٢٥٢- حلاوة الظفر تمحوه مرارة الصبر ولذة الانتصار تذهب وعثاء المعاناة.. وإتقان العمل يزيل مشقته.

٢٥٣- أطيب ما في الدنيا محبة اللـه.. وأحسن ما في الجنة رؤية اللـه.. وانفع الكتب كتاب اللـه.. وابر الخلق رسول اللـه صلى اللـه عليه وسلم.

٢٥٤- السعيد من اعتبر بأمسه ونظر لنفسه وأعاد لرمسه وراقب اللـه في جهره وهمسه.

٢٥٥- الحرص ذل والطمع مهانة والشح خسة والهيبة خيبه والغفلة حجاب.

٢٥٦- اجعل زمان رخائك عدة لزمان بلائك واجعل مالك صيانة لحالك واجعل عمرك طاع لربك.

٢٥٧- السلامة إحدى الغنيمتين وصحة الجسم قلة الطعام وصحة الروح قلة الاثام وصحة الوقت البعد عن المقت.

٢٥٨- عليك بثلاثة أطباء: الفرح والراحة والحمية وإياك وثلاث أعداء: التشاؤم والوهم والقنوط.

٢٥٩- السعادة هي أن تصل النفس إلى درجة كمالها والفوز أن تجد ثمرة أعمالها والحظ أن تخدمه الدنيا بإقبالها.

٢٦٠- قضاء اللـه كله خير حتى المعصية بشرطها من ندم وتوبة وانكسار واستغفار وإذهاب الكبر والعجب.

٢٦١- القضاء نافذ والأجل محتوم والرزق مقدر.. فلماذا الحزن؟ والمرض والفقر والمصيبة باجرها فلما الهم؟

٢٦٢- في الدنيا جنه من لم يدخلها لم يدخل جنة الآخرة وهى ذكره سبحانه وطاعته وحبه والأنس به و الشوق إليه.

٢٦٣- بقدر همتك وجدك ومثابرتك يكتب تاريخك والمجد لا يعطى جزافا.. وإنما يؤخذ بجداره وينال بتضحية.

٢٦٤- هون الأمر يهون.. واجعل الهم هم الآخرة فحسب وتهيأ للقاء اللـه تعالى واترك الفضول من كل شيء.

٢٦٥- لا تحمل عقدة المؤامرة ولا تفكر في تربص الآخرين ولا تظن أن الناس مشغولون بك.. فكل في فلك يسبحون

شكر خاص جدا إلى السيد الأستاذ الدكتور عائض القرني.. وتحية تقدير واحترام لكتابه الرائع (لا تحزن).. فهو كما سبق وان ذكرت كنز من الكنوز.. بل كنز الكنوز كلها...

وأنت يا عزيزي القارئ عليك بشراء هذا الكتاب الرائع.. فأنا أثق تمام الثقة انه سيفيدك وسيصلح من حالك وسيساعدك على التخلص من مشاكلك النفسية.. وعلى ذكر كلمة (نفسية) ادعوك لنستكمل سويا رحلتنا إلى عالم (علم النفس) وأمراضه الكثيرة... إلى هناك حيث الجزء الأخير من هذا الكتاب.

الفصل الخامس

٥

ختام الرحلـة

سؤال من الطالب/ محسن علوي أبو الفضل (جامعة عين شمس):

من الذي أنشأ علم النفس؟ وأين ومتى؟

الإجابة على سؤال الطالب:

في حقيقة الأمر أن (الإغريق) والفلاسفة الإغريق أمثال أرسطو وأفلاطون.. هم بداية الخيط.. ولكن أفكارهم وأساليبهم لا ينظر إليها على إنها جزء من تراث هذا العلم.. والصواب أن نقر بأن حقيقة ونشأة هذا العلم كانت على يد العالم الألماني (فونت) والذي انشأ أول معمل لعلم النفس عام 1879 في جامعة ليبزج في ألمانيا.

سؤال آخر (أو طلب خاص) من الطالبة أميمه محمود صادق:

هل من الممكن معرفة كم وعدد وأسماء أمراض أو المسميات العلمية للأمراض النفسية؟ وما هي؟ !!

يا أميمه !! (حرام عليكي يا شيخة) انه سؤال إجابته طويلة جدا جدا.. رغم أهميته وأهمية الإجابة عليه... وعلى أي حال.. لا مانع من الإجابة.. ولكن باختصار.

إجابة سؤال الطالبة:

من السهل معرفة ذلك.. والأمراض النفسية والعقلية كثيرة جدا، وهى على سبيل المثال لا الحصر:

1- الخواف أو (الرهاب).. وهو الخوف المرضى.. وهو عصاب كالقلق أو هو استجابة قلق.

ومن فروعه أو أخواته أو سلسلته الكثير والكثير فلكل خوف اسمه تبعا للموضوع المرتبط به فمثلا:

- خواف الوحدة.
- خواف الهواء.
- خواف النطق.
- خواف الوظيفة.
- خواف القذارة
- خواف الأضواء.
- خواف الأغراب.
- خواف الأماكن المكشوفة.
- خواف البيوت.
- خواف المناظر الطبيعية
- خواف العدد 13.
- خواف المجهول.
- خواف الكلاب والقطط.
- خواف العفاريت (!!!!).
- خواف الأماكن المغلقة.
- خواف الألوان.
- خواف اللون الأحمر.
- خواف الروائح.
- خواف المقابر.

- خواف الجماع
- خواف الحشرات.
- خواف الفن حيا.
- خواف الحمامات والمراحيض.
- خواف المرايا.
- خواف الجماع.
- خواف المجهول.
- خواف الموت.
- خواف الشيخوخة.
- خواف جهنم.
- خواف الدم.
- خواف المرسه.
- خواف الماء.
- خواف الرجال.
- خواف ديني.
- خواف السلالم.
- خواف السرطان.
- خواف الشوارع.
- خواف النساء.
- خواف المشي.
- خواف شامل
- خواف العمل
- خواف النجاح

صدق أو لا تصدق.. كل ذلك في مرض واحد أو يخرج من اسم مرض نفسي واحد.. (الخواف - أو الرهاب -) وهو اسم أول من ذكره هو «ابقراط».

ومن الأسماء الأخرى لبعض الأمراض النفسية:

مرض الذهان Psychosis

وهو الجنون.. نعم.. الجنون.. والذهان اخطر وأصعب الأمراض النفسية بل اخطر الأمراض العقلية بشكل عام.. مرض عسير جدا جدا..

وهو مرض عضوي ووظيفي.. ونقول وظيفي لأنه نتيجة اضطراب وظيفي للجهاز العصبي المركزي.

ويخرج من هذا المرض مسميات كثيرة جدا.. وهى على سبيل المثال.. لا الحصر:

- ذهان تفاعلي.
- ذهان بعد ولادي.
- ذهان انتكاسي.
- ذهان التهريج.
- ذهان تصلب شرايين المخ.
- ذهان ارتباطي.
- ذهان الإنهاك.
- ذهان تعشق الحيوانات.
- ذهان خبيث.
- ذهان دوري.
- ذهان السجن.

- ذهان التهاب الأعصاب المتعددة.
- ذهان الصدمة الحاد.
- ذهان هادف.
- ذهان استنمائي.
- ذهان اكتئابي.
- ذهان غريب.
- ذهان لا حركي.
- ذهان فصامي انفعالي.
- ذهان مشترك.
- ذهان صرعي.
- ذهان ما قبل الشيخوخة.
- ذهان المخالطة.
- ذهان الضعف العقلي.
- ذهان المربيات.
- ذهان وظيفي.
- ذهان عضوي.
- ذهان كحولي.
- ذهان انسمامي.
- ذهان ذاتي.
- ذهان حادث.
- ذهان الليل.
- ذهان الشجر.
- ذهان لا حركي.

- ذهان ارتباطي.
- ذهان متناوب.

ذكرت ما تحتفظ به الذاكرة عن هذا المرض.....

ومن مسميات الأمراض العقلية والنفسية الأخرى ما لا يستطيع الذهن أن يحصرها.

ولكن إن أردت أن أعرفك على أسماء الأمراض النفسية والعقلية بشكل مبسط ومصغر ومختصر وبلغة أطباء الأمراض النفسية فإليك هذه المسميات وهي أيضا أسماء لأمراض نفسية وعقلية وعصبية سوف أتناولها قريبا بالكامل خلال كتاب ضخم على ثلاثة أجزاء ومن المتوقع صدوره في مارس 2009 واليك بعض ما أردت وباختصار:

- اضطرابات الدوافع.
- اضطرابات التنفس.
- اضطرابات تنكسية.
- اضطرابات جنسية.
- اضطرابات الحركة.
- برانويا.
- انفصام.
- السادية.
- سادية حيوانية.
- ذهان مرضي.
- داء المقوسات.
- خواف (رهاب).

- السيكوباتية.
- شيخوخة باكرة.
- ذاتية الطفولة الباكرة.
- ذهان التهاب الأعصاب المتعددة.
- ربو نفسي.
- ذهان الضعف العقلي.
- حب الشباب.
- حرمان عاطفي.
- تدهور نفسي.
- تهتهة.
- جنسية مثلية (الشذوذ الجنسي).
- جنون ضعف.
- تعشق الصغار.
- تسول مرضي.
- تشنج هستيري.
- اضطراب الإرادة.
- اضطرابات نفسية فسيولوجية.
- اكتئاب.
- انهيار عصبي.
- برود جنسي.
- اضطراب وجداني.
- اضطرابات الذاكرة.
- اضطرابات الفكر.

- اضطرابات الكلام.
- أفعال قهرية.
- جنون أخلاقي.
- تقليد هستيري.
- خرف.
- حالات توهان.
- زهري عصبي.
- روماتيزم نفسي المنشأ.
- ذهان حيوي المنشأ.
- انفصام الشخصية.
- تبول لا إرادي.
- جنون الشك.
- جنون ضار.
- اضطرابات تلف النخاعين.
- اضطرابات العادات.
- اضطرابات الكلام.
- إدمان.
- يأس.
- إحباط.
- اضطرابات انفعالية.
- تخنث.
- السحاق.

اكتفي بهذا القدر ونعود مرة ثانية إلى شرح لبعض الأمراض النفسية:

واليك مفاجأة لم ولن تصدقها ولكن صدقني أنها واقع وحقيقة مؤكدة هذه المفاجأة هي:

مرض الربو:

وقد يواجهني البعض بسؤال هام وهو: هل الربو مرض نفسي؟

الإجابة:

نعم.. والإصابة به ترجع إلى مثيرات للحساسية وصراعات نفسية تصيب المريض بأزمة تنفس حادة وهناك عوامل لذلك

ربما كان الغضب الشديد أو القلق الواضح أو الاكتئاب الظاهر وكل ذلك يؤثر على الجهاز العصبي الذي يدفع بدوره إلى زيادة الإفرازات في الجهاز التنفسي وانتفاخ أوعيته الدموية و انقباض شعبه الهوائية.

وللأسف الشديد أن هذا المرض قد يستمر طول العمر..

والعلاج النفسي للربو فردي وجماعي وأساس العلاج تبصير المريض للمعنى الدينامي لأعراضه وبث الأمل فيه وإقناعه أن هذا المرض أو هذه الأعراض لن تصبح مقدورة عليه ولا مفر منها..

اغرب ما قرأت عن هذا المرض رأي يقول: أن البعض يعتقد أن الربو عرضي لميول عدوانية مكبوتة (!!!!) ومن ثم يتوجب على المحلل النفسي أن يعالج في المريض جوعه العاطفي ومخاوفه من نبذ الناس له وقلقه الذي يدفعه إلى التوجه بالرغبة في إيذاء الناس وأن يساعده على التنفيس عن غضبه حتى لا يؤذيه ذلك كالكبت فتنمو لديه أعراض الأزمة !!!!!!!!!!!!!

ويجب أن يكون العلاج جماعي لأن العلاج الجماعي هو الأمثل لمريض الربو لأن المريض سيجد من الجماعة العطف والاهتمام الذين ينشدهما وسيشبع ذلك فيه جوعه العاطفي ويقضي على مخاوفه من تخلي الناس عنه نبذهم له.

ومن أغرب ما عرفت من طرق لعلاج مريض الربو هو ما قيل عن العلاج من خلال التنويم.. حيث يرى البعض أن التنويم يفيد كعلاج مساعد ووسيلة لإعادة بناء ثقة المريض في نفسه وخفض قلقه..... !!

وفي واقع الأمر والمنطق والصواب أن الأوفق للمريض في حالة الربو الحاد الالتحاق بمستشفى، كما أن العلاج السلوكي من انجح وسائل علاج الربو نفسيا.

هيا بنا نتحدث عن توهم المرض..

توهم المرض هو:

وسواس المرض ولكي تتأكد من انك قد أصبت والعياذ بالله بهذا المرض يأتي هذا التأكيد بعد أن تجد نفسك في حالة انشغال شديد بالصحة وفي حالة شكوى مستمرة من أوجاع مبالغ فيها رغم أنها لا علاقة بينها وبين مرض حقيقي بالجسم

وتوهم المرض قد يصاب به السوي.. وقد يدعيه أيضا غير أن توهم المرض بمعنى أن يشكو المرء من أوجاع لا تصدر عن أمراض عضوية حقيقية هو وسواس يصاب به كبار السن في معظم الأحوال والعصبيون والاكتئابيين ولأنه يصيب صاحبه بالاكتئاب أو ربما كان الاكتئاب من أسبابه يطلق عليه بعض العلماء مرض الملانخوليا.

والآن حان موعد شرح معنى احد الأمراض التي تشغل عقل فكر كثير من الناس وخاصة هواة الإطلاع على كتب ومراجع علم النفس.... ألا وهو:

السادية sadism:

السادية بشكل عام هي جنون القسوة.. هي التهيج أو الإشباع الجنسي عن طريق القسوة على الشريك في الفعل الجنسي وإيلامه بالتعدي عليه بالضرب أو بالسب.. وأحيانا تكون اعتداءات بالغة الأذى ببدن الشريك في الفعل الجنسي.

والسادية الجنسية جزء من سلوك عام يتسم بالقسوة ويأتيه المرء كلما كانت له معاملات بالآخرين وهو يشعر معهم بالإحباط ويسعى بالسلوك العدواني التدميري أن تكون له مشاعر تعويضية بالقوة والأهمية وان يثأر لنفسه من العالم الذي يسئ له.

وقد ينمو السلوك السادي من خبرات سابقة ارتبطت فيها الإثارة الجنسية بالألم.. وقد تقوم هذه الارتباطات في ظل ظروف متنوعة فقد يحدث خلال عملية التطور الجنسي أن تكون لكثير من الأطفال أفكار خاطئة عن حقيقة العلاقة بين الرجل والمرأة أو بين الذكر والأنثى عموما يغذيها ما يشاهدونه في الطبيعة بين الحيوانات والطيور والقصص والحوادث التي يقرأونها والأفلام التي يشاهدونها في التليفزيون والحافلة بالتعديات على النساء وما يرونه يوميا من مشاهد التعذيب والقسوة ينزلها بعض الأفراد بالحيوانات أو الناس وما يثيره ذلك من انفعالات قوية واستثارات جنسية غير مقصودة.

وقد يلجأ السادي إلى أفعال معينة تكون بمثابة الطقوس يأتيها لا إراديا ويراعيها حرفيا كلما أتى إحدى النساء وقد تفقد هذه الطقوس فاعليتها بالتقادم فيقلع السادي عنها أو يلجأ مضطرا إلى ما هو اشد فاعلية منها ليحصل على الإشباع الجنسي الذي يحتاجه.

يقول بعض العلماء أن السادية قد يرتبط سلوكها بالإصابة بالفصام أو كجزء من استجابات هوسية نتيجة انحراف العمليات الرمزية وضعف الروابط السلوكية.

هناك أيضا:

السادية الحيوانية Zoo sadism:

ينزلها السادي بالحيوانات أو يوقع الأذى بها فيمنحه ذلك لذة.. وفي حقيقة الأمر أنه أمر شديد الغرابة.

سؤال هام جدا..

لماذا سمي هذا المرض بهذا الاسم؟

الإجابة..

سمي هذا المرض بهذا الاسم نسبة إلى الروائي الفرنسي الفونس فرانسوا دي ساد Alfonse Francois Sade والذي كتب اعترافات في مذكرات ذكر فيها كل صنوف العذاب الذي كان ينزله بضحاياه من النساء من أجل أن يرضى جنسيا !!

مما لا شك فيه أن القارئ العزيز يهمه أن نتحدث عن الإدمان والإدمان يعتبر مرض نفسي.

الإدمان.. خاصة إدمان المخدرات يعتبر في حد ذاته ليس مرضا فقط.. بل هو كارثة تهدد المجتمع.

وهنا اطرح سؤال:

هل كل منا على علم بمعنى كلمة إدمان.. خاصة إدمان المخدرات وهو الأكثر شيوعا بين الشباب؟

علماء النفس يصفون معنى المخدرات بأنها من (الخدر) وهو الفتور والاسترخاء.. وهي عقاقير طبيعية أو مستحضرات لها هذا التأثير ومن شأن تعاطيها أن يدمنها المتعاطي أي يعتمد عليها فسيولوجيا ونفسيا ويطلبها بإلحاح.

ومدمن المخدرات يتعاطاها عندما يجد أنها تضفي على المدمنين من معارفه إحساسا بالراحة.. ولأنه يعاني من اضطرابات قوية وخطيرة في الشخصية فإنه يلجأ إلى المخدرات طلبا لتخفيف التوتر وخفض القلق وسعيا وراء هذه النشوة أو الحالة الحلمية التي يكون عليها المتعاطي ويتكون لديه الاعتماد النفسي الذي يسلمه إلى اعتماد بدني ويعتاد الجسم مفعول المخدر فيزيد الجرعة لكي يحصل على نفس النتائج الأولى التي حصل عليها لأول مرة عندما تعاطي المخدر.. فإذا لم يحصل على الجرعة المعتادة خلال 12 ساعة من وقت آخر جرعه بدأت تظهر عليه أعراض الامتناع.

والجهاز العصبي المركزي يفرز عند المدمن طاقه تقابل مفعول المخدر وتبطله فإذا امتنع عن التعاطي فإن الطاقة لا تجد المنصرف لها فتسبب الاضطراب في الجهاز العصبي المركزي وهو الذي نشهد آثاره في أعراض الامتناع وهي:

١- اتساع الحدقتين.
٢- الغثيان والقيء.
٣- الرعشة.
٤- الرشح الأنفي.
٥- النبض السريع.
٦- حكة الجلد.
٧- ارتفاع ضغط الدم.
٨- الإسهال.
٩- الهذاءات.
١٠- الهلوسة.
١١- القلق والتوتر.
١٢- الأرق الدائم.

١٣- العصبية المفرطة.

١٤- الميل للعزلة.

١٥- الميل للحزن أحيانا.

ويستعيد الجهاز العصبي المركزي توازنه تدريجيا خلال مدة تتراوح ما بين 10 أيام إلى ثلاثة أسابيع.. وتختفي الأعراض.

بعد أن عرف القارئ معنى المخدرات ومدمن المخدرات.. سؤالي الآن هو: لماذا ارتفعت نسبة إدمان المخدرات في الوطن العربي؟ ما الأسباب؟ ما هي الدوافع؟

الإجابة قد نتفق عليها سويا وقد لا نتفق.. إما عن إجابتي ووجهه نظري الشخصية.. إن الأسباب تنحصر في الآتي:

١- سوء التربية.

٢- المشاكل الأسرية.

٣- الصحبة السيئة.

٤- البيئة بوجه عام.

٥- تراكمات وعوامل نفسية.

٦- الرفاهية.

٧- فقدان العطف والحنان.

٨- أحيانا يكون هناك عامل.

٩- وراثي (إدمان الأب أو الأم).

١٠- أسباب اقتصادية.

١١- أسباب اجتماعية.

١٢- أسباب نفسية.

١٣- قلة المراقبة على الأبناء.
١٤- تدني مستوى التعليم في المدارس والجامعات.
١٥- عدم احتواء مشاكل الشباب.
١٦- الفراغ.
١٧- عدم التوعية والتوجيه والإرشاد.
١٨- تدني مستوى الثقافة الاجتماعية العامة.
١٩- غياب الإعلام الإرشادي.
٢٠- عدم الردع الكافي لتجار المخدرات.
٢١- الإحباط واليأس والقنوط.

عودة مرة أخرى للحديث عن الأمراض النفسية..

باختصار شديد يا عزيزي ومن وجهة نظري.. إن معظم الذين تعرضوا لأزمات نفسية يرجع السبب لإصابة معظمهم بتلك الأزمات إلى عوامل تركن إلى إحساسهم بالفشل.. والإحساس بالفشل يؤدي إلى أزمات نفسية حادة.. وارى انه وجب علينا النصيحة أو طرح عدة نقاط ونصائح لهؤلاء.

وعوامل الفشل هي:

١- عدم الثقة في الذات
٢- ضعف الإيمان
٣- الخوف من المستقبل بلا مبرر أو سبب واضح
٤- أصدقاء السوء
٥- الابتعاد عن التعاليم الدينية والقيم والمبادئ والأخلاقيات
٦- (التقليد الأعمى) في كل شيء - خاصة (تقليد) الغرب

٧- الاعتماد على الغير في كل شيء

٨- التمسك بمعتقدات رجعية كلها جهل وتخلف وتأخر

٩- قلة المعرفة والإطلاع والثقافة العامة

١٠- إيمان البعض منا بنظرية المؤامرة وان الكل ضدنا وان الكل يكرهنا ويريد لنا الفشل والتأخر وان العالم كله يريد إغراقنا في بحر الظلمات والجهل والتخلف والراجعية.. بينما الحقيقة إننا نحن أنفسنا سبب كل ما نحن فيه من فشل وتأخر وجهل وبالتالي زادت الضغوط وزادت الأمراض النفسية

١١- ومن عوامل الفشل أيضا: تمسكنا بالماضي وأحداث الماضي والبكاء على اللبن المسكوب وعدم رغبتنا في التقدم والنجاح

١٢- تفشي ظاهرة كراهيتنا لبعض وعدم التعاون والترابط وانتشار الحقد والحسد وعدم الرضا بما قدمته السماء لكل منا

١٣- الإحساس بالإحباط واليأس وعدم الثقة في الآخرين.. كل ذلك من عوامل وأسباب الفشل

١٤- عدم الرغبة في التطوير وتنمية قدراتنا

١٥- عدم الاعتراف بمشاكلنا النفسية وتجنب العلاج

الفصل السادس

٦

أهم ما قيل في الطب النفسي (لسان العلماء)

ملاحظة في غاية الأهمية

(وجب التنبيه لملاحظة في غاية الأهمية أن هـذا الكتـاب ككـل مـن أولـه لآخـره خاصـة الجزء الآتي لم يكن وليد فكري أو من إحدى مؤلفاتي هذا الكتاب هو على لسـان العلـماء وكبار خبراء علم النفس والأطباء النفسيين كل ما قمت به هو الإعداد فقط لاغير)

سلوك الأحداث: (الأطفال الحدث)

وهو من اضطرابات السلوك التي يأتيها بعض الأولاد والبنات في سن يقترب من الثامنة عشر وما قبلها وليس بعدها في معظم الأحوال.

وهؤلاء الحدث غالبا ما يتم القبض عليهم ويقدمون للمحاكمة في محاكم خاصة يقال لها محاكم الأحداث وفي أغلب الأحيان تكون نهاية هذه المحاكم أن يودعون في إصلاحيات (وتلك هي الكارثة).

أحيانا يوضعون تحت المراقبة وقد يستلزم الأمر أن يقضي في التهمة أو يتكفل بالعلاج أخصائي نفسي.

ومعظم الجرائم التي تتم يأتيها مراهقون تعبيرا عن السخط الاجتماعي والغريب أيضا أن معظم المظاهرات يشترك فيها الصغار والأشد غرابة والمفيد للانتباه أنهم يقومون بمختلف أعمال العنف ضد الأملاك العامة والخاصة وقد يعتدون على الشرطة وقد اختلطت الأمور ولم يعد من الممكن التميز بين الفعل الذي يعدو أن يكون من الجرائم والفعل الذي لا يعدوا أن يكون من الجرائم بل هو مجرد انعكاسات لسلوك (حدث) لا يعي ولا يدرك خطورة سلوكه فقط وهو يعبر عما يكن بداخله من سخط.

من الأمور المختلف بشأنها بحسب الثقافات والأجناس والطبقات الاجتماعية هو السلوك الجانح وهناك أفعال لا تعتبر جناحا في بيئة بينما هي كذلك في بيئة أخرى.

آخر الإحصائيات تؤكد أن سلوك الأحداث وما يقوم به الأولاد الذكور يتم في المدن الصناعية والأحياء الشعبية وأقله ما يأتي من البنات ويبلغ عدد المقبوض عليهم من الأحداث حوالي 45% من إجمالي المقبوض عليهم من كافة الأعمار ومن هؤلاء نحو 5% بين التاسعة والسادسة عشر وأكثر من 9% في نحو السابعة عشر وكانت نسبة سلوك الذكور إلى البنات قبل أن تخرج البنات إلى مجال العمل وتأخذ بنصيب من التعليم كنسبة 50:1 أو 60 وتغير الآن إلى 5:1.

ودعونا نطلق على هذا الموضوع جناح الأحداث Juvenile Delinquency.

والتنظير للجناح مسألة متباينة بالنظر إلى تباين التعريفات فيه وخاصة أن البعض يعتبر اصطلاح جناح الأحداث من المصطلحات القانونية ينكره كاضطراب؟ متميز أو متلازمة أعراض واحدة خاصة أن فيه السرقة والبلطجة واللوط والقوادة والدعارة وتعاطي المخدرات والكذب والأمار والتخنث... إلخ. وكل منها حالة تختلف عن غيرها من حيث المواصفات والأسباب وشخصية الجانح وطريقة علاجه.

بعض العلماء يصنف الجانحين إلى:

1- جانح عضوي متخلف عقليا.
2- جانح مذهون.
3- جانح عصابي.
4- جانح سيكوباتي.
5- جانح لا منتم.

دعونا ننقل شرح كل حالة منها كما شرحها ووصفها كبار الأساتذة وأطباء علم النفس والعلماء الأجلاء.

1- **الجانح العضوي** هو الذي يكون بسبب الإصابة بإضراب عضوي في المخ والجانحون من هذا النوع يشكلون نحو 1% من كل مجموع الجانحين ويتميز الولد الجانح عضويا بالنشاط والاندفاع والتهور وتقلب المزاج ومن شأن إضرابه العضوي أن يقلل من قدرته على ضبط سلوكه وكبح جماح نزواته ويجعله عرضة لفترات من الصرعة فيغضب ويثور يضرب ويحطم ثم تزايله هذه الحالة فيندم لبعض الوقت. ويشكل جناح التخلف العقلي نحو 5% من كل الجناح وقد يغري تدني ذكاء لحدث أن يسئ إليه الآخرون جنسيا وخاصة البنات المتخلفات عقليا. وقد يجعله تخلفه العقلي فريسة لاستغلال البعض وخاصة المجرمين وقد يترافق التخلف العقلي والتلف في المخ وتكون هناك أعراض التلف في المخ بالإضافة إلى مترتبات التخلف العقلي.

2- **الجناح الذهاني:** عبارة عن سلوك جانح مصحوب باستجابات ذهانية والمرضى به يشكلون نحو 3% من كل الجانحين الأحداث، وجناحهم ليس مجرد توجه عدواني اجتماعي وإنما يترتب على ما يشكون من اضطراب في الشخصية. وكثير من الأولاد من هذا النوع من أشباه الفصاميين، وتصرفاتهم

لهذا السبب فيها شذوذ وتخرج عن المألوف، ولا يستجيبون انفعاليا، أو أن استجاباتهم سطحية، وقد ينطوي الحدث على نفسه ولا يتجاوب انفعاليا ثم يتغير فيصبح عنيفا وعدوانيا.

ويقدر عدد المصابين بالجناح العصابي بما يتراوح بين 10 إلى 15% من كل عدد الأحداث الجانحين. والجناح العصابي يأتي الجناح وكأنه وإشعال حرائق لا لزوم لها وضررها أبلغ من فوائدها. وقيل إن ذلك كثيرا ما يكون تعويضا عن القمع الذي يمارسه على نفسه من الناحية الجنسية، فطالما أنه ممنوع من أي فعل جنسي، أو حتى إتيان العادة السرية، بدعوى ما يلحقه من أيهما من ضرر بالغ فإنه يتوجه إلى أمثال السرقة يجد فيها اللذة التي يحتاجها ويفتقدها بالطريق المباشر، وهو غالبا يعاني من قبل أن يأتيها، ويحاول جاهدا أن ينتصر على الاضطرابات العصابية يتناقص باستمرار بسبب تهاون الآباء مع أولادهم حيث لم يعد ولم تعد هناك كمية النواهي والزواجر في البيوت كما كان الحال في الماضي، ومن ثم لم يعد ذلك النوع من الجناح يشغله.

3- **الجناح السايكوباتي أو بالأحر السوسيروباتي**، أي الذي مصدره اعتلال نفسي أو اجتماعي هو أكثر أنواع الجناح من ثم حيث عدد الجانحين. وشخصية الجانح الحدث المعتل اجتماعيا أقرب إلى الشخصية اللااجتماعية، فهو متهور، وطائش، وعنيد، وحقود، وكثير العارضة والتحدي، ولا يستطيع أن تكون له بالناس علاقات مودة، ولا يفيد مما يمر به من خبرات بما يزيده حنكة أو حكمة، ولا يستشعر الذنب لما يفعل ويأتيه بقلب ثابت، وهو لذلك يرتكب أي فعل من وحي الخاطر وبدون تدبير، وقد يتورط في سرقات تافهة، أو يهفو فجأة لأن يركب سيارة تعجبه فلا يتردد في سرقتها ويقودها لبعض الوقت ثم يخلفها.

4- **والجناح اللامنتي** هو الذي بالجانح الحدث ميل لعصبة أو جماعة أو عصابة، ويستبدل بالقواعد التي تأخذ بها قيم المجتمع، وتكون له ثقافة هذه العصبة أو الجماعة، وهي ثقافة تخصها وتتصادم والثقافة العامة للمجتمع وإن كانت منها. ومن ثم فقد يطلق على هذا الجناح اسم جناح الثقافة الجانبية، ومصدر جناح الحدث هو انتماؤه لجماعته ونشأته بينهم، والتربية الخاصة التي تكفلت به وجعلت منه خارجا على قيم المجتمع وأعراقه، طالما أن ما تأخذ به هذه الجماعة لا يتوافق وما يرضى به المجتمع ويتصادم مع قوانينه. وهذه الثقافة الجانبية أو الفرعية من شأنها أن تشجع الحدث على أن يأتي السلوك الجانح وتكافئه عليه. وقد يشعر الحدث أنه بما يفعل يأتي أمرا إذا يرفضه المجتمع ويستهجنه فيه، وقد يتحدث بطلاقة عن هذا النقص فيه، وقد يعرف أسبابه ويعلم أنه إنما يفعل ما يفعل لأنه يريد به أن يثبت لنفسه ولجماعته أنه ناجح، ومن ثم لا يستطيع أن يكسب اعترافهم به وتكون له بعض المكانة بينهم.

ويميز البعض بين الجناح الفردي الذي يكون بسبب مشاكل نفسية تخص الحدث، والجناح الاجتماعي الذي يترتب على شعور بالاضطهاد وتتسبب فيه المظالم الاجتماعية والصراعات الطبقية. ويقصر بعض الأخصائيين التنظير الطبي النفسي على هذا النوع من الجناح الأول الذي ليس له سبب اجتماعي ظاهر، ويصف بأنه جناح غير معقول. ويبدو أن هذه التسميات المختلفة للجناح تتحصل تبعا لعدم الاتفاق على تعريف واحد له بسبب سعي المنظرين غالبا إلى البحث في أسباب وحيدة له باعتبار التخصص الذي عوامل متعددة، من حيث أن الضغوط التي يواجهها الحدث تكون عادة كثيرة ومتنوعة، وبالرغم من ذلك فإن بعض الذين أخذوا بهذه النظرية أفرغوه من مضمونها عندما قالوا بتعدد الأسباب، وفصلوها عن بعضها في نفس الوقت، وناقشوها كلا على حده، وكأن كل سبب يعمل وحده بمعزل عن الأسباب الأخرى، ولذا ينبغي على الطبيب النفسي عندما يواجه إحدى

حالات الجناح، أن يضع في اعتباره المتغيرات في شخصية الجانح، أن يضع في اعتباره المتغيرات في شخصية الجانح، وفي المواقف التي تعرض لها وبسببها كانت المتغيرات في شخصيته. وليس له أن يقصر بحثه في إحدى سمات الشخصية، أو في بعض السمات، لأنه قد يوجد أشخاص من غير الجانحين لهم هذه السمة أو السمات أيضا. ولذلك ليس للأخصائي الاجتماعي أن يرد حالة الجناح الذي هو بصددها إلى عوامل اجتماعية خالصة كتأثير البيئة أو الأسرة، لأنه قد يوجد أفراد من نفس البيئة أو الأسرة ولم يجنحوا تحت تأثير نفس الضغوط. ويبدو أنه ما من سبيل لفهم الحدث الجانح إلا إذا توخينا منهجا يكامل بين المعطيات البيولوجية والنفسية والاجتماعية في حياته. ومن الضروري إذن أن لا نطلق المسميات على الجانح بقصد بيان أن أحد العوامل كان هو السبب الرئيسي في جناحه، وإنما يتوجب في كل الحالات أن نلم بكل أنواع الضغوط في حياته منذ طفولته الباكرة، والضغوط التي يعانيها في موقفه الحاضر. ومن المعروف أن أي ضغط لا يعمل إلا في إطار اجتماعي. ودراسة هذه الأطر الاجتماعية هو الذي يفسر سبب تفضيل الجناح لسلوك على سلوك آخر من أجل أن يتحصل له التوافق الذي يريده. ولقد انتهى عصر الضغوط الطبيعية في حياة الناس بتأثير التقدم التكنولوجي، ولكن الضغوط البيولوجية ما زالت تهددهم. ويعاني الإنسان الحديث من مشاكل تصنع هذه المرحلة الحضارية وكان هو نفسه السبب فيها. ولعل أكثر ما يعانيه من ضغوط هو شعوره بالاضطهاد الذي يؤول إليه بفعل الحرمان الذي يعيشه والاستبداد الذي يعامل به، والتضليل الذي يراد به أن يعمى عن حقيقة استغلا له. ومن معاني الاضطهاد أنه مهمل من قبل الآخرين، وإهماله ربما يكون قضية اجتماعية سببها سوء توزيع الثروة القومية، وعدم تحري العدالة عند توزيع الدخول. وبما يكون الاضطهاد ظلما يقع عليه من جيرانه وأهله الذين يحتك بهم احتكاكا مباشرا وما أكثر ظلم الجيران والأهل هذه الأيام. ومن شأن التجارب

التي يدخلها الناس ويصيبهم منها الإحباط أن تطبعهم بطابعها، فيكيلون لغيرهم بنفس المكيال، وينزلون بهم آلاما كالتي عانوا منها. وقد يضخم بعضنا الظلم في العالم ويراه متفشيا شاملا للوجود كله، وقد تحيل هذه النظرة حياة صاحبها إلى بؤس حقيقي مع أن ظروفه ربما تكون أفضل بكثير من ظروف آلاف غيره. وعندئذ قد يأتي باستجابات تعكس قتامة تفكيره وسوداوية وجدانية، ويدأب على إلحاق الأذى بالناس من حلوه، وهو ما نسميه بالجناح. ولربما قد يستجيب البعض منا للاضطهاد باحتماله، ويعني ذلك أن يغيروا شيئا فيهم من حيث فسيولوجيا الجسم والاتجاهات الشخصية، حتى يمكنهم أن يتلاءوا مع ظروفهم. وقد يستجيب البعض بالثورة على الظلم ولكنهم يقننون ثورتهم ويصرفون عدوانهم في منصرفات شرعية، فيلجأون إلى التقاضي أو الكتابة في الصحف نقدا وتشهيرا وطرحا لمطالبهم، غير أن هذه المنصرفات لا تكون عادة إلا في المجتمعات المتحضرة التي تأخذ بالديمقراطية، وتخصص لهذه الدعاوى قنوات تصونها من العبث وتحميها بقوة الدساتير. وفي بعض الحالات قد ييأس البعض من الظلم البين أو المجرد الظلم الذي لا يستطيعون احتماله أو الذي يعجزون عن تغييره بالطرق القانونية، وعندئذ قد يختارون أحد حلين، فإما أن ينسحبوا مدحورين وينطووا على مظلماتهم يجترون أحزانهم، وإما أن يتمردوا يتولوا بالعنف تغيير ما لم يستطيعوا تغييره بالقانون. وكلا الحلين من شأنهما اعتزال المجتمع والكف عن التعامل معه بالتجاوب البناء، ورفض المجتمع يعني أن الرفض أيضا يطرح عنه قيمة وتراثه الروحي، وأنه قد صارت له قيم بديلة مناقضة وإن كانت سلبية وعدمية وليست واقعية غالبا، أو إنها متوهمة وليست من الواقع، ولهذا فقد يلجأ إلى تعاطي المخدرات وإدمان الخمر، أو قد يتمرد ويلجأ إلى العصيان المدني أو الجناح. وكل ما سبق من أساليب التوافق إنما يدفعه إليها الاضطهاد، ولا تروج هذه الأساليب إلا في المجتمعات التي يتدنى فيها التواصل بين الحكام

والمحكومين. وتقصر القوانين عن ردع المتطاولين عليها من طبقة أصحاب المصالح والنفوذ، فيشجع ذلك آخرين من أفراد الطبقات المضطهدة والمعدمة وكادحة أن يتولوا بأنفسهم ما عجزوا عن تغييره بالقانون ما دامت الأمور فوضى والغلبة للأقوياء. وليس الجناح إلا استجابة اضطهاد يحدوها إحساس لدى المضطهد أنه ما من سبيل آخر سوى الفعل الجانح يغير به ظروفه. وحتى لو لم يستحدث الفعل الجانح التغيير الذي يطمح إليه الجانح ويلبي له حاجاته فإنه بالقيام به بنفس عن مشاعره. ويقنع نفسه بأنه قادر إلى حد ما على إتيان فعل يعبر به عن نفسه، ويثبت أنه ما يزال يملك زمام نفسه وبعض الحرية والأمل. أن يستطيع في يوم من الأيام تغيير كل شيء. ويميل بعض الناس للجريمة بتأثير خبرات الطفولة التي تجعلهم أكثر حساسية للظلم والاضطهاد وأميل إلى مقاومتهما بالعنف. ولربما تكون للجانح رسالة يهدف إلى توصيلها إلى أهله والناس بما يرتكب من جناح، وأحيانا يكون السلوك الإجرامي هو وسيلة المجرم الوحيدة التي يتحدث من خلالها إلى الناس والمجتمع بما في نفسه، ولا يستطيع أن يخرجه كلاما ولكنه يظل يتراكم ويكبر وهو يختزنه ويتمثل دون أن يعي أبعاده، حتى يفيض فعلا عنيفا أو عدوانيا يتوجه به إلى كل الناس. ولربما يكون الفعل الإجرامي محاولة منه لحل صراعات طال أمدها معه منذ طفولته ولم يستطع حلها سلميا، ففجرها دون وعي ورغما عنه. وعلى أي الأحوال فإن النظريات التي تفسر الجناح بالعامل الوحيد، البيولوجي، أو النفسي، أو الاجتماعي، وتأخذ بتقسيم الجانحين إلى جانحين سيكوباتيين، أو سوسيوباتيين، أو عضويين، لا يمكن أن تعكس الصورة الحقيقية للحالة الجانحة التي تكون بصددها. فما من ضغط بيولوجي أو نفسي يمكن فهمه بمعزل عن السياق الاجتماعي الذي يحتويه، وكذلك لا يمك فهم ما تعنيه الضغوط الاجتماعية ما لم نحط علما بالتكوين البيولوجي والنفسي للجانح الذي يعانيها.

وتذهب النظريات البيولوجية في الجناح إلى أن للجناح أسبابه الوراثية التي قد تتبدى في تنقص جسمي أو سواء بإحدى الوظائف الفسيولوجية يميل بالجانح إلى إتيان أفعال قد يستهجنها هو نفسه أو لا يقرها المجتمع. كان الإيطالي سيزار لمبروزو (1876) يقول إن المجرم أو الجانح شخص متخلف تطوريا. وله دماغ أو مخ الإنساني البدائي، ويتصرف مثله بالغريزة وليس بالتفكير، ولهذا كان سلوكه سلك المجرمين. وتصدق نظرية لمبرزو على بعض حالات الجناح دون حالات أخرى يبدو الجناح فيها على غير النمط الذي قال به. وهذا الاستثناء هو الذي دعا شيلدون أن يطرح نظرية أخرى يقرن فيها بين الجناح ونمط الجسم ويقر على ضوئها أن نمط جسم الجانح هو النمط الذي يسميه الميزو مورفي أي المضلي المتوسط التركيب. وتذهب بحوث من نفس نوع لمبروزو وشيلدون أجريت على التوائم المتآخية والمتماثلة إلى تأكيد دور الوراثة حيث قد ثبت أن التوأم الجانح يكون أخوه التوأم جانحا مثله، حتى وإن نشأ في بيئة مغايرة، وقد دفعت هذه النتيجة البعض إلى أن يرد الجانح الوراثي على تأثير الضعف الوراثي في الذكاء الذي يجعل الجانح قاصرا عن استيعاب القيم الاجتماعية. ويرده البعض إلى اضطرابات عصبية أو هرمونية وراثية أو خلقية. وهناك من ينسبه إلى قصور في قدرات الجانح على الاستجابة الشرطية، وينسبه آخرون إلى أسباب كروموسومية. ولربما يكون كل ذلك صحيحا إلا إنه مشروط بظروف البيئة نفسها، فالتكوين العضلي الذي قال به شيلدون قد يجعل الولد يتصرف بعنف ويعتدي ويضرب إذا كان في بيئة تجيز هذا التصرف أو تتسامح إزاءه أو تحرمه من أي إجراء سوى أن ينتصر لنفسه بالقوة. وقد يتواجد صاحب التكوين العضلي في بيئة أخرى مواتيه فلا يجد ثمة داع لاستعمال القوة فيها، وبالمثل قد يكون لون الجلد الأسود عند الزنجي الأمريكي من دوافع جناحه في بيئة تلتزم بالتفرقة العنصرية، إلا أن هذا اللون نفسه لا يكون كذلك في بلد إفريقي أغلبيته من الزنزج، ومن ثم فإن العوامل البيولوجية قد يكون لها دور في الجناح ولكنها بالقطع ليست كل أسبابه.

5- **أما النظرية النفسية فتفسر الجناح بما يتحصل للجانح من خبرات الطفولة الباكرة،** وخاصة ما يعانيه فيها من صراعات عائلية ويتصل منها بعلاقته بأمه. وربما يكون قد أبعد عنه بسبب الموت أو انفصال أو طرق. وقد تقوم الأم نفسها باستبعاده من حياتها، ويؤثر فيه الظلم الواقع عليه والاضطهاد الذي يجره إليه حرمانه من حياتها، ويؤثر فيه الظلم الواقع عليه والاضطهاد الذي يجره إليه حرمانه من الحماية، فيحسب العالم كله بؤرة فساد، ويركز على هذه الرؤية فيمتنع عليه أن يتكيف مع ظروفه بالشكل السليم. ويؤكد كثير من الباحثين على دور الحرمان من الأم في تكوين السمات الجانحة لشخصية الحدث ونموها معه. ويذهب العلماء السلوكيون نفس المذهب ويؤكدون على علاقة غياب الأم أو إهمالها لطفلها وسوء التوافق الذي يأتيه من بعد. وقيل إن الاكتئاب المزمن الذي يعاني منه الجانحون هو من أسباب الحرمان أو الانفصال عن الأم، وفسروا بالحرمان من الأم أن يحاول الجانح التعويض عنه، بأن يستحوذ ويكون له بالقوة ما حرم منه وهو بعد طفل بالقوة أيضا، بالإضافة إلى مشاعر العجز التي يستشعرها إزاء وضعه المتردي، وتوقعه أن يتخلى عنه المحيطون به فيجعله ذلك عنيفا وسباقا إلى إنزال الأذى بالناس قبل أن ينزلوه به. وليست المبادأة فيه إلا أنه يريد أن يكون زمام أمره بيده، وأن يملك الناس ولا يملكونه. ويستجيب الكثير من الجانحين لما يسمى قلق الاعتماد، وهو أن يميل في مواقف إلى أن يستكين ويركن إلى الشخص الذي يعامل معه، فيفرغ لما يحس به ولما يمكن أن ينكشف من عوزه للحب ورغبته فيه، وأن تكون له بالآخرين علاقات مودة، فيظهر فورا القسوة، ويستجيب بالعنف، ويبالغ في إظهار الاستقلال وأنه لا يحتاج إلى الناس، ولا يثق إلا بنفسه، ويرفض أن تكون له بالآخرين أية علاقة اعتماد. ولقد ثبت أن معاملة الطفل بالقسوة من قبل أبويه أو ولي أمره، تولد فيه الميل إلى التعامل مع الناس

بالقسوة، ولربما يتحدث الأبوان إلى طفلهما حديثا متضاربا، فيؤمر بعدم الكذب مثلا ويطلب منه مع ذلك أن يكذب فيما يتعلق بأمور حياتهما عند الجيران والأقارب، وهذا التضارب في الآداب يصيب الطفل بالحيرة فلا يدري كيف يستجيب عندما يحين الحين، ويجعله بوجهين وينمى فيه الكذب والنفاق وهما من أهم أسباب الاضطراب الانفعالي عند الجانحين. وبالمثل فإن الوالدين قد يبالغان في تدليل الطفل، والتدليل تفريط، كما أن الشدة إفراط، وكلاهما قد يستحدث بالطفل سمات سلبية أو عصابية. وقد يحدث أن تجعل الأسرة كلها من طفل من أطفالها كبش فداء، فيها يتهمونه بكل شيء في قسوة، وربما لا تكون القسوة في حد ذاتها سببا كافيا للنجاح ولكنها إذا ترافقت وافتقاد العائلة للقيم، فإن من تأثير ذلك أن يجنح الطفل يقينا، بعكس القسوة التي يمكن أن يؤخذ بها الطفل لينشأ على قيم معينة فإنها لا يمكن أن تجعله جانحا وإن كانت تصيبه باضطراب في الشخصية، أو باضطراب عقلي من نوع مختلف. ولا شك أن ما يسمى بالارتباط المزدوج، أو الأخذ بمعيارين والتعامل بها مع الناس، وهو منهم تضارب في الاتجاهات السلوك لما ينبغي أن يؤخذ به الصغير من أخلاقيات، له تأثيره ومع ذلك تراهم يلومونه ويصرفون إليه غضبهم ودون أن يدروا أنهم بذلك ينمون به السلوك الجانح. ويذهب البعض إلى القول بأن الجناح يظل كامنا بالصغير ولا يفصح عن نفسه إلا عند اللزوم. والجناح الكامن اضطراب في سمات الشخصية يدفع بالجانح إلى التصرف باندفاع وتهور وطيش ويجعله غريزيا يعلي من قدر ملذاته، ويؤثر نفسه، ويفكر فيما يرضى نوازعه، وذلك عنده أهم آلاف المرات من أن يشغل نفسه بأمور الخطأ والصواب والحلال والحرام، فإذا كان عليه أن يختار فإنه لن يتردد في أن يأتي من التصرفات ما يعتقد أنه يشبع حاجاته. ولعل أبرز سمات الجانح لذلك أنه جامد العاطفة affectionless، وربما كان هذا الجمود

فيه بسبب علاقته الأولي بأمه، وما عاني من حرمان وسوء معاملة كنتيجة لطلاقه، أو لزواج أحد الأبوين زواجا ثانيا، ولذلك تأثيره على تكوين الأنا الأعلى عنده فعندما يعوزه الحب الكافي من أمه يتوقف نمو الأنا الأعلى ويتثبت عند مرحلة معينة يشغل فيها بإشباع حاجاته التي لم تشبع ويتعلق بأشياء من الخارج ويلتمس فيها الإشباع وتتحكم فيها وتسيطر عليه الأشياء من خارجه، وتعوزه السيطرة من داخله فيعجز عن ضبط سلوكه وقمع غرائزه، ويضل عن معاني الخطأ والصواب والحرام والحلال، ولا يردعه وازع داخلي وإنما الخوف من أن يكتشف أمره وينال عقابا. ويري البعض أن العيب الأساسي في التركيب الخلقي للجانح هو هذا الجزء من الأنا والذي يقال له الأنا المثالي ego-ideal، والذي يكون به استدخال معايير الأبوين فيتشكل بها. وهذا الأنا المثالي عند بعض الجانحين يتكون من معايير لا اجتماعية بتشجيع ممن الأبوين على إتباع أنواع من السلوك اللاأخلاقي يشبعان بها حاجاتهما دون حاجات الابن. وقد ينشئ الأب الجبان ابنه على أن يكون بلطجيا ليعوض به النقص عنده، أو تشجع الأم التي تعاني الإحباط الجنسي ابنتها على أن تكون لعوبا، وأن تستمتع بوقتها وجمالها وشبابها. وهذا النقص هو الذي يطلق عليه البعض اسم الاعتلال الاجتماعي – sociopathy ، وأحيانا اسم الاعتلال النفسي psychopathy، غير أن غالبية العلماء يقصرون الاسمين على انحراف الكبار حيث تكون الشخصية قد ثبتت، بدعوي أن الصغير أو المراهق ما يزال بعد في دور التكوين ولا يجوز أن نقضي في شأنه بأنه معتل نفسيا أو اجتماعيا وهو ما يزال بعد ينمو ولم تتشكل شخصيته نهائيا.

ولا شك أن للمراهقة تأثيرها على جناح الكثيرين، وهي في حد ذاتها تشكل ضغوطا هائلة على البعض ممن لا يقوون على غالبتها. وأحيانا تكون القوة الجسمية التي يجد المراهق نفسه عليها داعيا كافيا لممارسة الجناح فيستخدم قوته لتحقيق

رغباته اللااجتماعية. وهناك التغييرات الأخرى في مظهر الجسم ومستويات الطاقة وعادات الأكل والنوم والنضج الجنسي وكلها ضغوط على المراهق يجد نفسه مضطرا للتكيف معها. وقد يدفعه النضج الجنسي المبكر إلي أن يشارك آخرين في نشاطات جنسية لم يتهيأ لها ذهنيا ونفسيا ويعجز عن احتمال تبعاتها ماديا. وقد يستهوي البنت أن تلمس في جسمها النضج قبل الأوان فتتجاوب لمعاكسات الأولاد الأنضج منها. ويشغل المراهق في هذه السن بالتعرف إلي نفسه وقدراته وأن يمارس هواياته وأن يجرب نفسه جنسيا، فإذا وجد نفسه في مواقف عائلية يشعر إزاءها أن أسرته تستغله لنفسها ومصالحها، أو أنه بسبب أسرته يتردي في أوضاع مهينة ويعاني الحرمان ويستنزف معنويا فقد يصيبه ذلك بالسخط وتستحفل به صراعاته وقد لا يجد لها حلا إل بالجناح.

وقد يدفع إلي جناح المراهق الدور الاجتماعي social role الذي يفرض عليه من قبل عائلته، حيث قد يتولي عن أبيه بعض مسئولياته الحرفية والعائلية. وقد تتوثق لهذا السبب علاقته بأمه، وقد تستغله أمه وتلقي عليه بأعباء اجتماعية كان المفروض أن يتحملها زوجها، وقد يحرمه ذلك من أن تكون له علاقات جنسية غيرية أو أن يفكر في الزواج. وقد تتولد لديه مخاوف ذكورية أو يستشعر بنفسه ميولا جنسية مثلية. وقد يغالي في إتيان السلوك الذكوري ليثبت أنه عكس ما يبدو، أو لينفض عن نفسه مخاوفه الجنسية. والكثير من جناح المراهقين مصدره إثبات ذكورة المراهق. وقد يحاول أو يتحرر من إسار أسرته وأن يؤكد استقلاليته فتصطدم محاولاته بأنانية الأبوين ورغبتهما في استمراره معهما إشباعا لحاجاتهما، أو ربما يكونان مفرطي الحماية له، أو يكونان نابذين له فيعملان ما من شأنه أن يزهد في البقاء معهما فيهرب من البيت، وكلا النوعين من المعاملة الأبوية يجعل الابن شديد الاهتمام بهويته وبمستقبله، وقد يجد أنه لا بديل أمامه إلا أن يتصرف بعنف معهما وضد كل مجتمع الكبار.

والمراهقة adolescence هي أيضا سن اكتشاف المتناقضات والنقائض في عالم الكبار كما أسلفنا، وأن يتبين المراهق الواقع وما يلزمونه به برغم تناقضه مع سلوك الكبار، وقد يرفض لذلك الانصياع لما يطلب منه ويرفض نفاقهم. وبعض الجناح في المراهقة ربما يمثل استجابة غضب ضد التضارب بين المبادئ والتطبيق، وضد ازدواجية المعايير. وفي هذه السن تكون الميول للتحلق وتكوين الجماعات الصغيرة أو الشلل والعصابات. والشلة أو العصابة gang في المراهقة مجموعة من الشباب المتآلفين، يتجالسون معا ويتسامرون ويتأكلون ويظهرون كوحدة لها وزنها في الشارع أو النادي أو المدرسة، وقد تحسب الشلل أو العصابات الأخرى لها حسابا. والشلة أو العصابة عموما لها فوائدها لأنها وسيلة لعقد الصدقات والتعين بآخرين، وهي شكل اجتماعي يتيح للمراهق المتردد أن يشق طريقه ويتجاوز أزمات المراهقة بما يتعلمه من زملائه، وخاصة الأكبر منه سنا، من أسرار البالغين وأفعالهم. وقد تكون للشلة أو العصابة مصطلحاتها وقيمها الخاصة، ويدين أفرادها بالولاء لها باعتبار أن الجماعة أفضل لهم من حيث الحماية التي تضيفها عليهم وما يتحصل لهم من خلالها من خبرات لا يمكن أن تكون لهم منفردين. وهذه الخبرات، واللغة التي تصاغ بها، ومناهج السلوك التي يكون بها التعبير عنها، بمثابة ثقافة نوعية تخصها من داخل الثقافة العامة للمجتمع كما سبق أن نوهنا بذلك، غير أن الشلة أو العصابة ربما تكون أيضا وسيلة لتصريف النشاطات العدوانية للأفراد، وقد يجد أفرادها أنهم أقدر على أن يقوموا بعض النشاطات وهم عصبة، وقد يجمعهم معا أنهم مطرودون من المدارس بسبب تخلفهم الدراسي، أو لسوء سلوكهم وعدوانيتهم. وقد لا يتقنون عملا ولا يمكثون بعمل لمدة طويلة ويؤثرون البطالة ويطردهم ذووهم ولهذا فقد يصدق عليهم التسمية التي تطلق عليهم أحيانا وهي «المنبوذون اجتماعيا social rejects» وقيل إن مشكلتهم تزداد وطأتها بتأثير التخصص في الدراسة وزيادة تعقيد المناهج

مع استمرار تقدمهم في العمر، وكذلك التخصص في المهن والحرف وغيرها، الأمر الذي يقتضي منهم التزاما لا يقوون عليه. وبصرف النظر عن الطبقة التي ينحدرون منها فإن مشكلتهم دائما هي أنه ما من أحد يريدهم وقد يظهر الواحد منهم شجاعة في احتمال موقفه، وقد يأتي من الأعمال ما يحاول أن يثبت به أنه يستطيع أن يفعل شيئا فيسكر ويعربد ويتشاجر ويزاحم على معاكسة البنات. وقد ينخرط في السرقة مع الآخرين ليحصل على المال الذي ينفق منه على مغامراته. ومعظم السرقات عبارة عن سطو مسلح أو سرقة سيارات. وأغلب الجانحين من هؤلاء العاطلين أو المنبوذين يقبلون على سرقة السيارات (62% من المقبوض عليهم من الجانحين). ويتعلم هؤلاء المنبوذين من بعضهم البعض التدخين وتعاطي المخدرات أو المنشطات أو الخمور، أو قد يعلمون بعضهم القمار وإتيان البغايا، وقد يقبض عليهم متلبسين أو يظل أمرهم غير معروف وقد تتغير الأمور مع أحدهم ولا يعلم ذووه أو الشرطة بما كان منه، وقد تبين من كثير من البحوث أن الكثيرين قد عانوا يوما وجنحوا ولم يكتشف أمرهم وظل جناحهم مستورا delinquency hidden، كما تبين أن الكثير من الشلل في الأحياء الفقيرة بالذات تتحول إلي الجناح بدافع الإحباط والظروف المعيشية المتدنية التي تعرض الشباب للكثير من المهانة والذل، فتستثار حفيظتهم ضد المجتمع ويجدون نماذج جانحة كثيرة يمكن أن يقتدوا بها، ومن ثم فقد تتحول الشلة إلي عصابة جانحة delinquent، ومنها ثلاثة أنواع:

فنوع إجرامي. criminal g يلجأ إلي السرقة والنصب والابتزاز وغير ذلك من الأعمال التي يعاقب عليها القانون ويجرمها، ونوع اقتتالي conflicting. تتعيش مجموعاتهم من البلطجة والتهديد بالضرب وتحطيم المحلات، ونوع انسحابي retearatist يتميزون بميولهم الخاصة، كتعاطي المخدرات والمسكرات، والاتجار فيها، والشيوعية الجنسية وامتهان القوادة والبغاء وعادة ما ينضم إلي هذه العصابات مراهقون لا يعرفون لأنفسهم هوية، ولا يدرون لذلك سببا أو أنهم غير مقتنعين

بما يساق من أسباب لمعاملتهم تلك المعاملة التي لا يرتضونها، ويجدون التعويض عنها مع العصابة حيث تتحقق بها رغباتهم، وتكون لهم المكانة، ومن خلالها يهربون من الواقع ويعلنون رفضهم للمجتمع وتحديهم لقيمه وتقاليده.

وكثيرا ما تنخرط البنات في العصابات، وجناحهن يمثل 20% من كل الجناح وهو في تزايد مستمر. وتهرب البنت الجانحة من البيت بتأثير سوء المعاملة وفي ظل ظروف معينة، وقد تجبر على البغاء أو يغرر بها من قبل الرجال أكبر سنا أو تسقط بإغراء من أخري وتتورط في أعمال عصابات تتجر في الرقيق أو تساعد على جلب المخدرات أو تصريفها أو جلب زبائن القمار، أو قد توظف للتمويه على الشرطة أو مراقبة البعض والتجسس عليهم، وأكثر البنات اللاتي يقبض عليهم ويحاكمن أو يودعن الإصلاحيات من الطبقات الفقيرة، ولمعظمهن السمات الخلقية للشخصية الهسترية من حيث أن البنت الجانحة من هذا النمط لعوب في سلوكها مع الرجال، وكثيرة المرض أو التمارض، ومسرفة في التعلق بالناس. وتعتمد على من تعرف وتوظفه في خدمتها وترهقه بالطلبات، وتتأثر بسرعة وتغلب عليها الاستهوائية، وتميل مرة إلي الاكتئاب ومرة يظهر عليها القلق وتظل هكذا تتناوبها هذه الحالات. وهذه السمات الهسترية لم تكن لها إلا لأنها قد جربت الطرق الشريفة وفشلت، وجربت عكسها ونجحت، وتعززت محاولاتها، وغالبا ما يكون انحرافها لاستغلال أسرتها لها أو لحرمانها من حب الأم، أو لإساءة أبيها إليها، وهروبها من البيت هو بحث عن الحب المفقود فيخالطها الرجال ويكون السقوط.

وتتعلم الجانحة الهيسترية أن تتعامل مع العالم المحيط بها بوصفه عالما من المظالم، وجناحها ليس تمردا عليه ولكنه انصياع مسايرة له، وهي لذلك تحب أن تمثل المسكنة وتتقن أدوراها، وكثيرا ما تقنع الناس أنها المظلومة البائسة المضطهدة ضحية ظروفها، وتظهر الحاجة إليهم، وأنها بدونهم لا حول لها ولا قوة، ومن ثم

تستغلهم لمصلحتها وتوجههم لإغراضها، بالإضافة إلي أنها تستخدم لكل ذلك أنوثتها مما يجعل أدوار الجناح التي تقوم بها من نوع خاص.

وأما النظريات الاجتماعية التي تتناول الجناح بالتفسير فهي نوعان، تركز إحداهما على الطريقة التي يتعلم بها الجانح من خلال السياقات الاجتماعية المختلفة وتتناول الأخرى الضغوط الاجتماعية الخاطئة كالمظالم والاضطهادات الموجودة في كل المجتمعات وتؤثر على سلوك الأولاد بخاصة بالجناح. ومن ذلك نظرية الارتباط الفارقة differential التي تنسب الجناح إلى التعلم الذي يزيد فيه التعرض للاستجابات الجانحة على الاستجابات غير الجانحة (Sutherland)، ومن ثم فقد يسهل التنبؤ بما يمكن أن يكون عليه سلوك الطفل بدراسة نوع الارتباط التي تتخلف لديه عن خبراته الحالية والدفاعات التي يمكن أن يكتسبها أو يتعلمها من خلالها، والتي بها يبرز سلوكه الجانح. وتخلص هذه النظرية إلي أن الاستعداد عند كل الأطفال لإتيان الجناح هو مسالة تتوقف على فكرة الطفل عن نفسه، ونوع التعينات التي تحصلت له.

وتؤكد بعض النظريات الاجتماعية على تأثير الأدوار الاجتماعية المتعلمة على السلوك، والدور الاجتماعي له نمط من الاتجاهات والسلوك المتعلمين يوجه الشخص في المواقف التفاعلية. وبعض هذه الأدوار يختارها الشخص لنفسه، وبعضها يفرض عليه بحكم المواقف الاجتماعية ، فإذا تعلمها تعززت عنده وصار لها سلطان عليه. ويحب بعض الأطفال أن يتعينوا بأشخاص من حياتهم أو مما داخل ثقافتهم، وغالبا ما يكون هذا التعين بواحد من أفراد العصابة أو الشلة الجانحة فيركنون إليه ويستهدون بتفكيره ويأتي الجناح وكأنه لا خيار لهم فيه.

وأما النظريات الاجتماعية التي ترجع الجناح إلي الصراعات وسوء التنظيم في الثقافة المعينة، فإنها تبدو نظريات أوسع وأغني من النظريات التي تجعل الجناح

سلوكا متعلما. ومن رأي أصحاب هذه النظريات أن الفئات الاجتماعية في الثقافة الواحدة تتناقض قيمها، وقد يصنع المجتمع أهدافا للنجاح لا تتوافق مع ما يشترط لها من معايير وقيم ووسائل. وقد يشجع المجتمع على الإثري ولكنه لا يوفر لأفراده الظروف المشروعة لتحقيقه، فإذا أعوزت المراهق الوسائل المشروعة لإحراز النجاح الاجتماعي وتحقيق الثراء فانه قد يتوجه إلي الوسائل غير المشروعة التي يوفرها المجتمع أيضا. ولا شك أن جناح الشباب هو استجابة إحباط بالنظر إلي أن الشباب يدركون حقيقة قيم طبقتهم المتوسطة، فعندما يعجزون عن أن تكون لهم امتيازات طبقتهم المتوسطة بطريقة طبيعية فإنهم قد يحاولون أن يغتصبوا لأنفسهم هذه الامتيازات ويعشون ولو على هامش قيم هذه الطبقة أو على وهم أنهم قد حصلوا على إمتيازتها.

وتذهب النظريات الإيكولوجية ecological للجناح والتي تهتم بدراسة العلاقات بين الإنسان وبيئته وتفاعله معها، إلي الربط بين الجريمة وانتشارها وعمليات تحويل المناطق السكنية إلي مناطق صناعية أو تجارية، فإذا كان اتجاه النمو في المدن من المراكز إلي الأطراف، فإن معني ذلك أن عملية التحويل تكون على أشدها في الوسط، وهنا تزيد الجريمة ويكون الجناح نتيجة تعرض السكان للمظالم والاضطهادات التي تتريب على هذا التحويل، وبسبب الفقر الذي يجد أغلب السكان عليه أنفسهم، والاستغلال والاضطهاد اللذين لا يمكن أن تكون لهما من نتيجة سوي الجريمة. وينشأ الأطفال في مناخ يشعرون فيه أنهم محرومون طالما أن أحياء بكاملها راقية تبني إلي جوار أحيائهم، وتزحف على مساكنهم، وتتسبب في رفع أسعار السلع بالنسبة لهم وتستقطب شبابهم، وتقوم بها دور للهو لا قبل لهم بها، والنتيجة أن تتكون لديهم مستويات للطموح لا يمكن أن تتحقق بالطرق المشروعة بالنسبة للمتاح من قدراتهم، ومن ثم لا يستغرب أن يكون الجناح من مشاكل السكن في المدن أو الإقامة في المراكز الحضارية.

وتقتصر النظريات الاجتماعية بعامة عن تفسير الجانح بإهمالها للعمليات والدوافع اللاشعورية. ومثلما عجزت النظريات النفسية عن تفسير سبب جناح البعض مع أنهم لا يختلفون عن الذين لم يجنحوا من جهة السمات العام للشخصية، فإن النظريات الاجتماعية فشلت أيضا في تفسير جناح البعض دون غيرهم مع أنهم يعيشون نفس ظروف الذين لم يجنحوا.

والعلاج النفسي للجناح عملية تربوية هدفها تعليم الجانح أن يميز بين الاضطهاد المفروض عليه من قبل الآخرين والاضطهاد الذي يفرضه هو على نفسه، وتشجيعه على أن يستمر في دفع الاضطهاد عن نفسه الواقع عليه من الآخرين، وأن يتفهم دوافعه ويسيطر على استجابات التي تسبب له الجناح والتي يسوء بها توافقه مع ظروفه، ويدرك صراعاته الداخلية ويستبصرها ويتعرف إلي تأثرها فيبالغ في الشعور بالاضطهاد. ويفيد العلاج النفسي العائلي بجلاء المواقف المتضاربة في الأسرة، وأوجه المظالم أو الاضطهادات فيها والواقعة على الجانح، ومحاولة استحداث تعديلات في علاقات أفرادها ببعضهم بهدف إحلال التعاون محل التصادم وتغيير الجو العام في الأسرة لمصلحة الجانح.

غير أنه قد قيل أن العلاج النفسي يقاومه الجانح السيكوباتي بوجه خاص وأن العلاج السلوكي هو الأفضل. وقد نبه بعضهم إلي التأثير الضار للإيداع في الإصلاحيات حيث يتعزز السلوك المنحرف عند الجانحين بتأثيرهم في بعضهم البعض. وقيل إن هذا التأثير يتعدي الكلام إلي تقليد السلوك نفسه.

تهتهة:

يقال لها الرتة، وهي عجمة أو حكلة قبيحة في اللسان، والأرت الذي في لسانه عقدة وحبسه ويعجل في كلامه فلا يطاوعه لسانه. وهي أيضا اللجلجه بمعنى التردد في الكلام أو التلعثم، واللجلاج من كلن ثقيل اللسان يتردد في كلامه، إلا

أن الرته حالة أشد يعسر فيها خروج الحروف الساكنة في أوائل الكلمات وخاصة: الباء والتاء والفاء والميم، فإذا تردد في الباء وأطالها قيل هي البأبأه، ولإلا فهي التاتأه أو الفأفأه أو المأمأة بحسب الحرف الذي تبدأ به الكلمة العسيرة على النقطق، وقد يقال لها جميعا التهتهة، وهي ثقل اللسان من لكنه أو إعاقة تسبب الترديد لكلمات أو أصوات أو حروف، ويصحبها ضيق نفسي شديد، وتوتر عضلي ملحوظ على الوجه، واضطراب في التنفس، وقد ترافقها حركات باليدين وهزة تشمل الجسم كله، دليل الجزع الذي فيه الأرت أو المتهمة، وتأتيه عالبا تلقائيا، ودون وعي منه، كاستجابة متكررة نطية تساعده على التعبير عما يجيش به صدره ولا يسعفه به لسانه. وكان موسى عليه السلام لا يكاد يبين وربما لذلك قال (ويضيق صدري ولا ينطلق لساني) (الشعراء: 13). وكانت الرته بارسطو، وفيرجيل، وديموثينيس، وواصل بن عطاء. وغالبا. ما نلحظ الأعراض الحركية عند الكبار من المتهتهين، وقيل إنها عند 70% من المصابين بالتهتهة من الكبار. وقيل أن التكرار عند الأطفال لا يصحبه هذا التوتر ولا يدري به الطفل إن وجد. وغالبا ما يتخلص الطفل من التهتهة تدريجيا مع مرور الوقت. ومن ثم فقد تبدو التهتهة في الطفولة من اضطرابات الكلام الوقتية والعادية ويطلقون عليها اسم اللجلجة الفسيولوجية، وتلاحظ فيهم لأول مرة غالبا في سن 30 شهرا. وتأخذ طابع تردي المقاطع أو الكلمات الأولى، ويزداد الترديد حتى ليعيق انسياب الكلام ويوقف اللسان عن النطق، وقد تخف حدة الحالة في سن 36 شهرا فيكون الرديد همهمة، من قول المتهته هم هم في أول كل كلمة. وقد يعاق نطقه لأوائل الكلمات. وفي سن 42 شهرا يعود إلى اللجلجة وتشاهد لأول مرة كشرة في الوجه وشرئب الطفل بعنقه يحاول أن يجاوز تعثره أو الإعاقة. وفي سن 54 شهرا يعود إلى الهمهمة والشائع أن التهتهة في الطفولة تبدأ بين سن سنتين وأربع سنوات، وأن أعلى معدلاتها في سن الثالثة، وغالبا ما تبدأ مع دخول المدرسة، وتحدث أمام الكبار

المعنيين بالطفل، وهؤلاء لا يهتمون غالبا بما يقوله بقدر اهتمامهم بطريقة نطقه لم يقول، ويتعجلون استهجانها عندما تكون تهتهة صريحة. وقد يكون الطفل سليما من الناحية العصبية والفسيولوجية رغم أن الكثيرين منهم قد توجد في أسرهم حالات تهتهة، وعموما فإننا لا تقول إن الطفل يشكو من التهتة إلا إذا تحصل له الوعي أن غير قادر على إطلاق لسانه. فيحاول أن يقلل من تهتهاته، فيتسبب له ذلك في زيادة توتر عضلات النطق، ومن ثم تتحول الترديدات البسيطة إلى تلفظات متواترة شديدة في تواترها. وقد تسبب محاولاته التقليل من إطالة المقاطع، أن تستحيل هذه الإطالات البسيطة إلى تلفظات متوترة شديدة في توترها، وهذه التلفظات المتوترة والمتوترة المفرطة هي أعراض التهتهة الحقيقية. وقد تتطور عنها أعراض أخرى مع مرور الوقت فينتشر التوتر من عضلات النطق إلى عضلات الوجه والرأس والعنق إلخ. وقد يلجأ الطفل إلى التشويح بذراعيه وساقيه، وكأنه يحاول بهما أن يكسر طوق الإعاقة، أو ربما ليلفت بحركاته انتباه الآخرين عن تهتهة. وقد تتحصل لديه أعراض أخرى غير ظاهرة كالخوف من بعض الكلمات أو الأصوات، أو بعض المواقف الكلامية، أو بعض البدايات اللفظية، ويلجأ إلى استخدام مرادفات أو ألفاظ بديلة عن الكلمات التي يعسر عليها نطقها، والمثال لذلك كان واصل بن عطاء.

وقد تصنف التهتهة بفترات الدراسة، ففي مرحلة ما قبل المدرسة تكون الترديدات لبدايات العبارات ومقاطع الكلام الثانوية ولا يبدي الطفل اهتماما؛ وفي المدرسة الابتدائية تتحصل الإعاقات المزمنة لمقاطع الكلام الرئيسية ويبدأ الطفل يعي أنه يتهته ولكنه لا يهتم. وفي المدرسة الإعدادية تكون التهتهة أساسا استجابة لمواقف معينة، ويبدأ يخاف من أصوات وكلمات بعينها، ويلجأ إلى كلمات بديلة، ويكثر من الدوران حول المعاني ولكنه لا يحاول تجنب المواقف الكلامية، ويبدو عليه الاضطراب أو الخجل من التهتهة. وفي المدرسة الثانوية والجامعة

يحذر التهتهة ويخشى مسبباتها سواء كانت كلمات أو أصوات أو مواقف، ويكثر من استخدم الكلمات البديلة والدوران حول المعاني وتجنب المواقف الكلامية، ولذلك فإن أي شخص لحالة التهتهة لابد أن تدخل فيه ثلاثة اعتبارات: الأولى، هو أثر أو تأثير الثبات، بمعنى أن التهتهة تستحدثها دائما نفس المداخل مهما اختلفت المواقف أو تباعدت الأزمان بينها، فهو ثابت عليها. وقيل في تفسير تأثير الثبات أن المتهته يتعثر في نفس الكلمات كلما عاد غلى قراءة فقرة تحتوي عليها، وهو هو معنى الثبات، ولو توسعنا في تطبيق هذا التفسير فقد نقول إن تأثير الثبات يعني معاودة التهتهة في مواقف دون غيرها. والاعتبار الثاني: هو أثر التوقع، يعني ن المتهته يستطيع أن يعرف من خبرته الكلمية التي يمكن أن يتعثر فيها، أو التي يتوقع أن يتلجلج عند نطقها، فإذا تسنى رفع هذه الكلمات تقل التهتهة إلى حد كبير. ويرد البعض التهتهة أساسا إلى توقعها عند حدوثها. وعموما فإن مداخل الكلام المثيرة تختلف من شخص لآخر. والحروف الساكنة أصعب في نطقها عن الحروف اللينة. وكذلك الكلمات الابتدائية عن الكلمات الختامية، والصفات والأسماء والأفعال عن أجزاء لكلام الأخرى، والكلمات الأخرى، والكلمات الأطول عن الكلمات الأقصر، والكلمات ذات المغزى عن الكلمات الخفيفة المعنى. ونحن عادة نتوقف في الكلام قبل أن نلقي بالمهمة منه، وأحرى بنا أن نتوقع من الذي يعاني عسرا في النطق أن يتوقف عند مواضع الكلام التي يتوقف عندنا السليم بشكل يزيد قليلا أو كثيرا. والثالث: أثر التكيف وينبه إلى انخفاض التهتهة إذا قرئت الفقرة عدة مرات على التوالي وتكيف معها. وتختلف أيضا سرعة التكيف ودرجته باختلاف صعوبة المادة المنطوقة. وبشكل عام فإن التكيف - أي استعادة القراءة عدة مرات – يخفض التهتهة بحوالي 50%، ويتم أكثر الخفض في القراءة الثانية، ويقل اثر التكيف مع زيادة المسافة الزمنية بين القراءات المتتالية، ويحتمل تلاشي هذا الأثر بعد 24 ساعة، وإذا تغير الموقع

الكلامي كأن يتغير المستمع، فإن الأثر يقل. ويظهر أثر التكيف أيضا في المواقف الكلامية الارتجالية، كأن يطلب من المتهته أن يصف الشيء مرتين متتاليتين بنفس الأوصاف، فنلاحظ أن التكيف في المواقف الكلامية الارتجالية أقل من التكيف في المواقف الكلامية القرائية.

وتختلف نسبة المتهتهين إلى السكان باختلاف الأجناس، وقيل إن عدد المتهتهين إلى عدد طلبة المدارس بشكل عام 1%، ومنهم نحو 5% مصابون باللجلجة أو التهتهة الوقتية. وقيل إن نسبة المتهتهين من الذكور إلى الإناث كنسبة 3 إلى 1، وقيل إن التهتهة ترتبط بالظروف الاجتماعية والاقتصادية، وبالذكاء، وبالقدرة اللغوية. ورغم أن التهتة تبدأ في سن مبكرة كما أسلفنا إلا أنه قد رصدت حالات إصابة بها في الكبر، ولكنها تأتي عادة بعد حوادث بدنية أو نفسية شديدة.

ولعل أفضل الوسائل لتشخيص التهتهة بالإضافة إلى دراسة تاريخ الحالة تفصيلا، وعمل اللقاءات مع المريض، وملاحظة شواهد التهتهة عليه، هو مقياس ايوا لجونسون واستبيانات تقدير الذات ومقاييس الاتجاه من التهتهة. وتدور اختبارات الكلام حول إحصاء وتحليل عيوب انسياب النطق من خلال قراءة نماذج من فقرات معيارية وإلقاء خطابات ارتجالية عن موضوعات محددة.

ويبدو أن الوراثة مسئولة بعض الشيء عن التهتهة بالإضافة إلى تأثير الأبوين إذا كان أحدهما مصابا بالتهتهة. وقد يكون للتقليد در أساسي في انتقالها من الأب المصاب بوصفة نموذجا يقتدى. وقيل إن الأنسال المتصلة بالجنس تؤثر بشكل ملحوظ على ارتفاع القدرة اللغوية عند البنات عنها عند الأولاد. ومن ناحية أخرى يبدو أن هناك ارتباطا بين سيادة جانب المخ الأيمن والتهتهة. ويكون الارتباط أوضح عندما يستوي لدى الطفل استخدام يده اليمنى أو يده اليسرى، أي عندما لا يكون واضحا سيادة أي الجانبين من المخ. وقيل إن قسر الطفل الأعسر على

استخدام يده اليمنى يؤدي إلى اضطراب مركزي ومن ثم اضطراب مخارج الكلام عنده. وتظهر جليا سيطرة أي من جانبي المخ على الكلام من اختبار حقن الشريان السباتي في جانبي الجسم على التوالي بالصوديوم أميتال بينما يعد الشخص بصوت عال ويأتي بحركات سريعة بأصابع يديه الاثنين. وعندما يكون الحقن في الجانب غير المسيطر؟ يقطع الشخص العد لمدة وجيزة جدا، ولكن حركات أصابع يده في الجانب الآخر تنقطع لمدة خمس دقائق أو أكثر، فإذا كان الحقن في الجانب المسيطر فإن العد يتوقف لمدة أطول كثيرا ثم يستأنف الشخص العد متهمتها، أو ينطق أسماء الأشياء أو يقرأ بصعوبة. ولا شك أن أي عيب خلقي في أي من مكونات جهاز الكلام سيعيب بالتالي الوظيفة الكلية لجهاز، ومن المؤكد أن الاضطراب الوظيفي أو المؤقت لدوائر التغذية الرجعية هو نوع من سوء الوظيفة يرتبط بشكل خاص بالتهتهة، وتأخير هذه التغذية حتى بالنسبة للسليم من شأنه استحداث التهتهة. ومن ناحية أخرى فإن تعطيل هذه التغذية يمنع الشخص من سماع نفسه، وعجزه عن سماع نفسه يطلق لسانه كما في الصمم، فنادرا ما يتهته الأصم! وإذا كانت التهتهة في الطفولة تنشا وتتثبت بتأثير الضعف التكويني للطفل، فإن للتهتهة نفسها دورها في تعويق التغذية الرجعية، ويؤدي توقعها إلى اضطراب آليات الكلام وتراكب استجاباتها وتداخلها. فإذا كان الطفل مضطرا في مرحلة التحصيل الاجتماعي إلى الدخول في مواقف كلامية والتواصل مع الناس بالحوار، فإن التهتهة وتوقعها تجعلانه يخشى هذه المواقف، ويصطدم إقدامه على التحادث مع الناس بإحجام ينمو باستمرار، حتى إذا تساوى بالإقدام حدثت الإعاقة أو التهتهة.

وللتدريب الأبوي أهميته في هذه المرحلة من النمو، فعندما يستهجن الأبوان لجلجة الطفل أو يعاقبانه عليها فقد يصاب بالقلق الشديد وتنمو لديه استجابات إحجام عن الكلام، وإذا تغاضيا عنها فقد يتسبب ذلك في تأخير عملية التطبيع

اللغوي عنده، أو قد يواجهها بلطف فتترسخ التهتهة وتثبت.

وللبلعوم دور متميز عن دور التجويف الشدقي في إخراج الأصوات اللينة، ويصحب إخراج كل صوت تغير في شكل وحجم البلعوم. وقد تكون التهتهة سببا في تشوه هذه الأشكال والأحجام أو نتيجة لها. وقد يكون الحكم في الجهاز العضلي للبلعوم من اختصاص مراكز المخ الدنيا، وهو لذلك تحكم لا إرادي، في حين أن حركات الفم تتحكم فيها المراكز الحركية في اللحاء وهي لذلك إرادية. وعند انفعال الشخص فربما يتعطل التحكم في البلعوم ويخرج الكلام مشوها ولا تنفع معه المحاولات الإرادية لاستعادة هذه التحكم، فإذا ترسخت استجابة التهتهة فقد تتحول إلى عرض مركب بما يرافقها من حركات مكملة تساعد الشخص في صراعه من أجل التعبير عن نفسه الذي لا يسعفه به نطقه.

ويذهب معظم النفسانيين إلى تفسير التهتهة بعوامل انفعالية، وإنه لأمر جدير بالملاحظة أن التهتهة تزول عند البعض إذا سافر إلى مكان جديد! وأن المصابين بالتهتهة بوسعهم التصفير بالفم والغناء دون إعاقة! وقيل غن التهتهة محاولة لإطلاق شحنات عدوانية مكبوتة تخرج على دفعات في شكل كلمات متقطعة أو مكررة، أو أنها رمز لحاجة المريض إلى كف التعبير عن الغضب الشديد الذي يعتمل في نفسه، بالإضافة إلى أن التهتهة يمكن أن تكون عرضا مثيرا، فقد يجد المستمع نفسه وقد تزايد ضيقه ونفد صبره انتظارا للمتهته أن يخلص إلى ما يرد قوله. وربما كانت هذه الإثارة مدعاة للطفل في أولى مراحل التهتهة إلى إتيانها لا شعوريا كلما أراد إحدى الوالدين أو ألمت به مشاعر كراهية لهما يريد أن يطلقها فينفثها بهذه الطريقة التي تنيله ثأره منهما، ثم تترسخ لتصبح منصرف الطفل المنبوذ أو المكروه أو السلبي الذي تحتدم به مشاعر الغضب أو الكراهية أو العدوان ويريد أن يطلقها، فالا يجد إلا هذه الطريقة يعذب بها والديه، ومن ثم فقد تتحدد بعلاقة الطفل بالأبوين ما إذا كان التهتهة عرضا خفيفا مؤقتا أو مرضا ثابتا. ويذهب كثير

من الباحثين إلى أن التهتهة قد تستحدثها تأثيرات التكيف بالمواقف الضاغطة التي قد تقوض شعور الشخص بالأمان والكفاءة، فمثلا قد يبدأ الجندي في التهتهة إذا تعرض لتدريب القتال لمدة أطول مما يحتمل. ومع ذلك فإن غالبية المتهتهين رغم أنهم يعانون من مشاعر قلق نقص لا يختلفون عن غير المتهتهين إلا في تدني مستوى الطموح عندهم. ويبدو أنه السبب والنتيجة معا للتهتهة.

وينبغي أن يتوجه علاج التهتهة إلى كل الأسباب التي أسلفناها، ولذا يتنوع العلاج بتنوع الأسباب، ومنه العلاج بالكلام، وهو عبارة عن تمرينات كلامية إيقاعية الهدف منها إحداث الاسترخاء في الجهاز العضلي الكلامي وإزالة توتره، بتدريب المريض على أن يتهته إراديا أي أن يقلد التهتهة بالكلمات العسيرة عليه أصلا، وبالحذف. أي أن يستمر في تقليد التهتهة بالكلمات العسيرة حتى يتقن نطقها فيشطبها أو يحذفها من قاموس الكلمات العسيرة عليه، ثم ينتقل بعد ذلك إلى تدريب عضلات الكلام عنده بإتقان نطق كلمات أشد عسرا، ويقال إن نحو 50% من المرضى الذين عولجوا بهذه الطريقة قد شفوا تماما أو على الأقل خفت عندهم أعراض التهتهة. وقد يكون من المناسب إدخال المرضى الذين يعانون من حالات التهتهة الشديدة المستشفى لعدة أسابيع بدلا من العلاج الخارجي أسبوعيا لسنتين أو أكثر.

ويرد البعض التهتهة إلى اضطراب في التآزر بين عمليات التفكير والنطق يترتب عليه تأخر استماع الشخص لنفسه. وقد ثبت أن هذا التأخير لو تراوح بين 1/17 و 1/10 من الثانية، يسبب التهتهة حتى بالنسبة للعاديين. ويذهب هؤلاء إلى علاج التهتهة بتأخير استماع المريض لنفسه بطريقة ما تسمى التغذية الرجعية السمعية المتأخرة، بأن يتحدث الشخص مع وضع سماعات على أذنيه فلا يسمع إلا ما يصله من خلال السماعات، ويفيد تكرار استماعه لنفسه في تفهم حالته وطبيعة مرضه، ويتعلم أن يحتمل تهتهته وتأثيرها على المستمعين له.

وقد لوحظ أن المصابين بالصمم نادرا ما يتهتهون كما سبق أن ذكرنا، وتستخدم طريقة استحداث الصمم في علاج التهتهة، بمنع المريض من أن يصله صوته، بسد قناة السمع عنده، أو بإغراقه في ضوضاء تحول بينه وبين أن يسمع نفسه، وتسمى هذه الطريقة بالعلاج بالحجب السمعي. وقد تستحدث طريقة الملازمة، بأن يتابع المريض شخصا سليما في القراءة منشغلا به عن سماع نفسه، بأن يقرأ السليم من كتاب بينما يقلده المريض بترديد ما يقرأ دون أن ينظر في الكتاب الذي يقرأ منه السليم. ويمكن أن يجرب المريض الطريقة وحده في البيت بالترديد خلف المحدثين بالراديو. وقد يطلب من المريض القراءة بإيقاع معين لينشغل باستحداث الإيقاع عن الاستماع إلى نفسه وشبيه. شبيه بطريقة العلاج بتأثر الإيقاع طريقة القراءة الجماعية. ويتحقق بها أولا إغراق المريض في الضوضاء وشغله بمتابعة الآخرين عن الاستماع إلى نفسه، ويعين طريقه العلاج بتأثير الإيقاع أنها طريقة غير عملية يصعب نقلها من العيادة إلى مواقف الحياة.

والتهتهة عند البعض سلوك إجرائي نعرفه بآثاره على البيئة وبالإجراءات التي تتخذ لتفادي هذه الآثار، وعالج بتعلم إجرائي، بالتنفير منها بإجراءات مصاحبه كالضوضاء. وقد يطلب إلى المريض أن يعاون نطق ما يعسره من كلمات مع ضعف على الحروف وإطالة في اندراجها حتى يتقنها. فإذا تحقق له ذلك أسرع في النطق تدريجيا، وأثناء ذلك يعلق المعالج على التهتهة إذا ظهرت، واستهجانه لها بمثابة المثير المنفر، وقد تستخدم الصدمة الكهربية كلما ظهرت التهتهة. وقد ثبت أن العقاب إذا صاحب التهتهة قلل منها، على عكس العقاب العشوائي الذي يمكن أن يزيد منها.

وقد تعالج التهتهة بالتدريب السلبي. وهو نوع آخر من العلاج المتوجه إلى السلوك، وبتدريب المريض على التهتهة المتعمدة، ولكن هذه الطريقة لا تنفع في الحالات التي من أسبابها القوية القلق. والعلاج بسلب الحساسية تدريجيا يسد

هذا النقص ويتوجه إلى خفض القلق المرتبط بالمواقف المختلفة، وذلك بتدريب المريض أولا أمام المعالج، ثم أمام مجموعة من الأغراب، ثم يطلب منه كخطوة تالية أن يتخيل موقفا ويتصور الحوار بينه وبين الآخرين، وعليه أن يتدرب على الموقف في البيت ثم يواجه به من قبل جماعة من المتهتهين مثله أو من غير المتهتهين.

وقد تفسر التهتهة من وجهة نظر التحليل النفسي باعتبارها عصاب تحول يتصل باسباب من المرحلة قبل التناسلية، ويرجعونا إلى إزاحة للطاقة من المنطقة الشرجية إلى منطقة الزور والفم، ومن عملية الإخراج إلى علمية النطق. والمتهته غالبا شرجي ساعدي يساوي بين الكلمات والبراز، وتأخير التلفظ عنده كتأخير الإخراج، وهو يستبقى من طفولته الإحساس بأنه للكلمات فعالية كفاعلية السحر، وأنها لهذا السبب ليست مجرد تلفظات ولكنها في الحقيقة أسلحة فتاكة قد تقتل، وهو لهذا يخشاها ويتردد في النطق بها ويقلق كلما اضطر إلى استخدامها. وقد تتسبب في التهتهة دوافع غريزية أخرى بخلاف السادية الشرجية، كأن تكون دوافع قضيبية تؤدي إلى معادلة القدرة على الكلام بالقدرة الجنسية، ومن ثم تكون التهتهة بمثابة إخصاء للقدرة الكلامية. وتوجه العلاج النفسي إلى التخفيف من قلق المريض وخفض مخاوفه من المواقف الكلامية ومما يتوقعه من المستمعين له، وزيادة ثقته بنفسه بالانخراط في الحديث مع الآخرين، وحل الصراع الذي يحتدم في نفسه بين أن يقدم على محادثة الناس أو أن يحجم خوفا من التهتهة. ويقال إن التهتهة كظاهرة هستيرية نادرة مع الأطفال، وإذا ظهر أنها هستيرية الطابع فالإصابة بها تكون غالبا عند البنات وفي سن البلوغ عنها عند الأولاد.

سلسلة أمراض الخوف:

خوف:

الخوف أو الرهاب هو الخوف المرض، وهو عصاب كالقلق، أو هو استجابة قلق، إلا أن المريض بالخواف يستدل على موضوع قلقه بعكس المريض بالقلق، وهو يحاول التغلب على قلقه وينجح في ذلك كلما أفلح في تجنب موضوع خوفه.

ويمثل المرضى بالخواف من 9 إلى 12% من كل مرضى العصاب، وقيل إن النساء أكثر إصابة به من الرجال، والشباب من العجائز.

والخواف ورد ذكره لأول مرة في الكتابات الطبية عند أبو قراط، ونبه إليه فرويد بوصفه قلقا أزيح من موضوعه وارتبط بموضوع خارجي بعمليات لا شعورية تحويلية واستخراجات رمزية للتوترات الداخلية، ومن ثم فلكل خواف اسمه تبعا للموضوع المرتبط به، فالخوف من القطط هو خواف القطط، ومن القذارة هو خوف القذارة، ومن الحيوانات هو خوف الحيوانات. وهناك خواف المسننات: وخوف المراحيض، وخوف المرضى من أسباب كثيرة؛ ويشتهر من هذه الخوافات: خواف الأماكن المغلقة، وخواف الخلاء أو الأماكن المفتوحة أو المكشوفة، ويمثل المرض بالخواف الأخير نحو 50% من كل حالات الخوف، ومعظم المرضى به من النساء. والخواف من مغادرة البيوت هو من قبيل الخوف من الأماكن المفتوحة. وقد تزحي البيئة بهذه الخوافات، كخواف الأعاصير في بيئة مبتلاة بالأعاصير، وقد توحي بها الثقافة السائدة، كخواف النساء من الفئران، أو خواف الأطفال من الظلام، غير أن بعض هذه الخوافات من النوع الخفيف أو الطارئ غير الملحوظ.

ويصاب بالخوافق غالبا الأشخاص الذين يتسمون بالقصور أو بالاجتنابية.

والشخص القاصر هو السلبي الذي يعيش عالة على الآخرين. وعندما يوجد ما يهدد إعالة الآخرين له، أو عندما يطالب بالنهوض بمسئوليات أكبر من طاقته تظهر عليه أعراض الخوف وتكون له بمثابة الحماية التي تحفظ عليه عطف الآخرين ومساعداتهم، وتباعد بينه وبين المسئولية، وتنقل القلق الداخلي إلى موضوع خارجي يسهل عليه تجنبه. ومن ذلك الشخصية الاجتنابية انعزالية بطبعها، ويخضى صاحبها نقد الناس وأن تبين في تصرفاته مشاعر العدوانية لهم، فيزيح قلقه إلى الموضوعات الخارجية، وكأن قلقه مصدره هذه الموضوعات، أو أن عدوانيته موجهة إليها.

ويصاب أصحاب الشخصية الهستيرية بالقلق، غير أن إصابتهم به أقل من إصابة أصحاب الشخصية القاصرة، وتسبب مشاعر الخواء والوحدة والدوافع العدوانية والشهوانية المرفوضة اجتماعيا في الابتلاء بالخوافات عند أصحاب الشخصية القاصرة، وخوافاتهم استعراضية لا يدارونها ويستجلبون بها عطف الناس ويضمنون استمرار مساعداتهم.

وقد تظهر أعراض الخوفات على الأشخاص الذين تغلب على شخصياتهم الصفات القهرية، فكلما تواجدوا في مواقف ضاغطة تتطلب اتخاذ قرارات معينة يخشون منها الزلل ونقد الآخرين، أو كلما واجهوا الفشل، كانت أعراض الخوافات وسيلة دفاع يبررون بها أي شيء ويتذرعون بها ضد تكرار تواجدهم في مواقف مماثلة، وتكون لهم وقاء من انفعالاتهم العدائية. وأمثال هؤلاء الناس من مرضى الخواف يخفون خوافاتهم لأن إظهارها أو ظهورها للعيان يضعف صورتها عند الآخرين، ومداراتها تمكنهم من إنكار ضعفهم ونسبة الضعف للآخرين فتتاح لهم فرصة الاستعلاء عليهم.

وتنبئ شدة الخوف عن شدة أسبابه التفاعلية. ويعني تعدد الخوافات عند

المريض الواحد أن التجارب الصادمة التي تعرض لها كثيرة، بينما يعني الخواف المفرد أن خبرات المريض التفاعلية أقل، وأن بناء شخصيته أكثر استقرارا.

وخوافات الأطفال هي أكثر ما يصابون به من الأمراض العصابية في السن قبل البلوغ، وهي أكثر ما تكون في السن بين ثلاث إلى سبع سنوات، وأغلبها خوافات ظلام، وكلاب، وقطط، وطيور، وحشرات، وأغلبها من النوع النشيط الذي يستمر لعدة أسابيع أو شهور ثم يختفي، وتسببها الضغوط الانفعالية الحالية في حياة الطفل، وبمجرد زوال هذه الضغوط يزول الخوف. وقد تحل الخوافات محل التفاعلي بليغا ينتهي أمره مع البلوغ، إلا إذا كان الضرر التفاعلي بليغا قد ترك ندوبا نفسية غائرة في شخصية الطفل تسبب له في اضطرابات عصابية أو خوافات لاحقة في زمن المراهقة، وقد تمتد خوافات المراهقة بدورها إلى زمن البلوغ، وأعراضها عادة هي نفس الأعراض الإكلينيكية التي لخوافات الكبار.

ويعتقد الكثيرون أن هناك صلة رمزية بين نوع الخواف ونوع تربية الطفل صغيرا وعلاقاته بأهله، فالشخص المصاب بخواف الأماكن المغلقة ربما كانت تعذبه سيطرة أبويه وهو طفل، وكان يحس أنه سجين هذه السيطرة لا يستطيع منها فكاكا وكأنها جدران سجن تطبق عليه، وربما تبعث فيه تجربة الزواج قلق الطفولة وتستحثه، ولكن وعيه يأبى أن يقر بنسبة القلق إلى علاقاته بأبويه أو بزوجته فيزيحه إلى موضوع آخر أو شيء بعينة ويسقطه عليه وعندئذ قد يرهب الأماكن المغلقة دون أن يدرك الصلة الرمزية بينها وبين تجارب الماضي والحاضر. ونفس الشيء مع الطفل المصاب بخواف الظلام، فربما مرجع خوافه قلقه أن ينبذه أبوه، ولكنه يزيح القلق من موضوع الأب إلى موضوع يقلبه شعوره فيخاف الظلام ويخشى أن يهاجمه معتدون فيه، وليس الظلام إلا رمس المجهول، والمعتدون هم رمز الأب الذي يرهبه.

ويقوم علاج الخواف على تنظيم لقاءات بين المريض والمعالج لحل الاضطرابات الانفعالية التي سببت الصراعات التفاعلية القديمة والضغوط التفاعلية الحالية. ويبدأ العلاج باستكشاف المشاكل الحالية في حياة المريض اليومية، ثم الانتقال منها إلى ما هو أعمق من ذلك من ماضي المريض الذي له علاقة بالحاضر، وأخيرا وبالتدريج ارتياد المناطق الأقدم والأبعد غورا من خبراته في الطفولة. ويسهم استكشاف هذه الطبقات من حياة المريض في حل اضطرابه العصابي النفسي. وتشبه أسباب الخوف جذور الشجرة، فمنها الكبير ومنها المتوسط والصغير، ولكنها جميعا تسهم في تكوين الشجرة، وكذلك أسباب العصاب النفسي متعددة وتغوص في حياة المريض الماضية والحاضرة، وتختلف في الحجم والأهمية، ولكنها جميعا تسهم بطريقة أو بأخرى في صنع الاضطراب الانفعالي، ولكن يشفى المريض منه ينبغي استكشاف كل الأسباب على اختلافها التي ترتبط بصراعاته الماضية والحاضرة.

خواف الأضواء:

الخوف من التعرض للأضواء الشديدة، ويلاحظ عند المرضى باستجابات بصرية تحولية، وقد يشاهد عند الطيارين أو من يكون لعملهم صلة بالتواجد في أماكن باهرة الإضاءة كالممثلين ومحترفي الرقص والغناء وغيرهم، ويصيبهم من الضوء القوي ألم شديد بالعينين، وقد تدمع عيونهم بغزارة، وقد تكون هذه الأعراض لمرض يلم بالعين كما في التهاب الملتحمة يجعلها مفرطة الحساسية للضوء، ولكن الاضطرابات العصبية أو الفسيولوجية كثيرا ما تكون لأسباب نفسية وبتأثير الضغوط الانفعالية، وقد يكون خواف الأضواء سلوكا أحجاما أو اجتنابا من المريض، كحالة ممثل بدأت شكواه من قلة النوم والعزوف عن الطعام، وأخذ يتعلل بالأذى يلحق عينيه كلما تعرض لأضواء المسرح، ولجأ إلى استخدام

النظارات السوداء، ثم اعتكف في بيته ورفض الظهور على المسرح، ورفض أن يزور أو يزار، وكما يؤثر الظلام حتى أنه وضع أخيرا غمامة على عدستي النظارة وعكف على دراسة طريقة برايل في الكتابة التي تخص العميان، بحجة أن يتابع القراءة وكأنه قد صار أعمى، أو كأنه يتمنى لو أصبح من العميان.

خواف الأماكن المغلقة:

اضطراب يعني منه الكثيرون خصوصا في البلاد المتحضرة، وفي المدن عنه في القرى، والمريض به يخاف أن يجد نفسه في مكان مغلق أو ضيق، كأحد الممرات في فندق أو قطار، أو أن يضطر إلى ركوب أتوبيس أو ترام أو سيارة، أو أن يدخل سينما أو مرحاض، أو يمر من داخل نفق، ولذلك يستحيل على أمثاله أن يسافروا، وإذا أجبر على ذلك فقد ينزل من القطار مثلا كل محطتين ليستريح نفسيا. ولعل أخطر أنواع هذا الخوف هو ما يعانيه الجنود في الخنادق أثناء المعارك، وقد يكون الجندي شجاعا ومشهودا له بذلك إلا أنه لا يمكن أن يحتمل التواجد في خندق أو حفرة، بل إن شجاعته ربما كان مرجعها أن يفضل أن يخرج للعراء ويتعرض للموت ومواجهة العدو على أن يظل قابعا في الخندق يعاني الاختناق وصدره يطبق عليه ولعابه يجف ويداه ترتعشان، ويكاد يصرخ من الانفعال. ومثل ذلك قد يشكو منه بعض الناس إذا حكم عليهم بالسجن وتواجدوا مرة في الزنزانة وعندئذ قد تضطرب أحوالهم وتلم بهم أعراض عقلية تضطر المسئولين إلى إخراجهم وإرسالهم للعلاج.

وقد يمثل هذا الخوف رغبات هي النقيض منه، كالرغبة في التحرر أو في ممارسة الجنس بحرية، أو قد تكون الدوافع الجنسية من النوع المحرم، أي المتجه للمحارم مثل الأم، وقد يرمز المكان المغلق عندئذ لرحم الأم، والخوف من المكان المغلق ربما هو خوف من العودة إلى رحم الأم فيكون الاختناق داخله كعقاب

للرغبات المحرمة. وربما هو خوف من العودة إلى رحم الأم فيكون الاختناق داخله كعقاب للرغبات المحرمة. وكأن المكان المغلق عند البعض الاسار الذي عليه الرغبات المحرمة أو المحظورة، وكأن المكان المغلق يذكر بهذه الرغبات. لربما يعني التواجد في المكان المغلق عودة للطفولة حيث يرمز هذا المكان للرحم، وبمجرد التواجد فيه تستيقظ الدوافع النرجسية للطفولة، ولأنها دوافع نعاقب عليها في الطفولة متصلة بذوينا المحرمين كالأم والأخت، فإننا قد نخاف مما يذكرنا بها وما يرمز إليها. وربما يكون منشأ هذا الخوف أوهام الموت، ومنها توهم الدفن حيا، وعندئذ يكون خواف الأماكن المغلقة رمزا للقبر والدفن. وقد يكون لهذا الخوف معنى رمزيا. فالشخص الطموح الذي لا يتحقق طموحه ويصيبه منه الإحباط قد يشعر أنه «مزنوق» كما لو كان قد أحيط به، وقد يمتد شعوريا «بالزنقة» التي يعيش فيها باستمرار.

خواف الأماكن المكشوفة:

الخوف المرضي من التواجد في أماكن مفتوحة ومزدحمة بالناس كالأسواق والساحات والميادين، أو أنها مكشوفة وخالية من الناس كالصحاري. والمريض لمجرد التفكير في عبور شارع مزدحم قد يتصبب عرقا ويصفر وجهه، فإذ اضطر إلى ذلك فقد تخذله ساقه ويغشى، وهو لذلك يؤثر عدم الخروج ويلزم بيته بالأسابيع او الشهور وربما بالسنوات. وقيل في تفسير ذلك إنه خوف من الاعتماد على النفس أو الاستقلالية، ومن أن يفكر الشخص لنفسه ويعيش حياة اجتماعية يلتقي فيها بالآخرين وتكون له بهم علاقات فيها المنافسة والخضام والمقايضة والمساومة والمصالحة، وهي أمور الحياة اليومية، والمريض يرهب ذلك لأنه نشأ في الأصل في كنف أم استأثرت به وكفلت له الرعاية الكاملة، فكانت تفكر له وتحدد علاقاته بالناس، وعاش مطمئنا في حمايتها وركن إلى ذلك، فلما كبر واضطر إلى

ممارسة الحياة بعيدا عنها صارت تأتيه هذه النوبات كلما كان عليه أن يواجه الناس على مسئوليته، وانتقل خوفه من الناس إلى الشارع الذي يحتوي عليهم، وأصبح للشارع معنى رمزي لم يكن له من قبل حيث الخروج إلى الشارع يعني الخروج من البيئة المطمئنة إلى بيئة مجهولة محفوفة بالمخاطر، والقلق الذي ينتابه كلماهم بالخروج هو قلق أتاه صغيرا كلما كان عليه أن يفارق أمه أو تفارقه لسبب من الأسباب. وهذه العلاقة الخاصة بين الأم وأطفالها قد تضطر الأطفال من بعد عندما يكبرون إلى دفع ثمنها غالبا من صحتهم النفسية، وقد تجعلهم يخافون فقدان الأم، أو يخافون «الانفصال» عموما كلما كان عليهم أن يودعوا عزيزا أو حتى أن يبارحوا مكانا استشعروا فيه الأمان لفترة.

والبعض يفسر خواف الأماكن المكشوفة بأنه تكوين رد فعل لميول إظهارية كامنة، أي ميول للاستعراء حيث قد يشكو المريض أنه تراوده فكرة أن يخلع ملابسه ويمشي عاريا كلما تواجد في الشارع، ويتعلم أن يخاف أن يندفع يوما إلى تحقيقها فيفضل لذلك أن ينكص عن عبور أي شارع. وقد تشكو بعض المريضات أنه يلفت نظرهن في الشارع المومسات اللاتي يكثرن من التجول فيه وأنهن تراودهن أفكار أن يفعلن مثل ذلك، ومن ثم ينتاب المريضة بهذا الخوف قلق أن تصبح بغيا كلما تواجدت في الشارع، وخوفها هو خواف من رغبات كامنة لأن تمارس البغاء هي نفسها. وكثيرا ما يتبين من تاريخ حياة هؤلاء المريضات أنهن في الصغر مارسن الجنس بحرية أو كانت لهن تجارب تقاضين فيها هدايا، أو حتى كانت الدعوة إلى السينما أو غير ذلك بمثابة الأجر على الممارسة الجنسية كما تفعل البغايا، إلا أن البعض يندمن وشعرن بالذنب، وقد تنسى البنت هذه الحوادث إذا كبر، إلا أن مشاعر الذنب تظل تلح عليها، وقد تصاب بالخوف نتيجة إلحاحات برغبات لا شعورية، أن تترك نفسها على سجيتها وأن تعود

سيرتها الماضية، وعادة ما تستيقظ فيها هذه الرغبات اللاشعورية بعودة ذكرياتها عن ماضيها بتأثير صوره تعثر عليها من الماضي، أو لقاء مع زميله من زميلات الصغر.

خوف التلوث:

قد يلجأ المريض به إلى الاغتسال يكرره ويقبل عليه بسبب وبلا سبب كفعل قهري. وقد يرفض بسبب هذا الخوف أن يصافح الناس باليد أو يلامسهم، وقد يلبس قفازا حتى يضطر إلى ملامستهم، وقد يغالي فلا يتعامل معهم ويصبح خوافة من التلوث خوافا من الناس مصدر التلوث، أو خوافا من كل شيء. وقد يحبس نفسه لهذا السبب أو يغسل كل شيء قبل استعماله حتى ولو لم يكن من الأشياء القابلة للغسل. وحب التلوث هو النقيض لخوف التلوث، وربما يكون خواف التلوث ردف فعل لحب تلوث سابق. وقيل إن خواف التلوث هو استجابة خواف معمم أصله خواف براز كرد فعل لحب البراز.

خواف الثعابين:

النفور الشديد من الثعابين غير السامة أو من الزواحف عموما، وربما هو نفور وراثي اكتسبناه من السلف أو بحكم الثقافة وخاصة القصص الديني اليهودي المتغلغل في الديانات حتى في الإسلام، حول دور الحية في إخراج آدم من الجنة، ثم ما صدر من أحكام ترتبت على ذلك ومنها العداوة المزعومة التي قضى بها الـلـه بين الإنسان وجنس الحيات. وقد يكون خواف الثعابين وما شابهها من زواحف هو رد فعل عند الإناث بخاصة للاشتهاء اللاشعوري إلى القضيب الذي ترمز إليه الثعابين. وأحلام الثعابين لها هذا المعنى في مدرسة التحليل النفسي.

وتعشق الثعابين هو النقيض المقابل لخوافها. ويبدو أن الثعبان كرمز للقضيب

مسألة تاريخية تدل عليها رسوم القدماء، برغم أنه لا يوجد أي شبه سوى الشبه السطحي بين الثعبان والقضيب، لولا أن الميثولوجيا القديمة تقرن الغواية بالثعبان وتواكب بين انكشاف العورة وهذه الغواية. وقد يكون لتعشق الثعابين معنى إسقاط جنسي، وكثيرا ما تحفل الأحلام بالثعابين ولكن ليست كل أحلام الثعابين تفسيرات جنسية.

خوف الجماع:

الخوف المرضي من المجامعة قد يكون بسبب رهبة جنس النساء التي تنمو لدى المريض بها حتى لتستحيل على خواف من النساء، وربما يتحول الخوف من النساء إلى خواف من الجماع، والمعروف أن الخوافات تتحول إلى بعضها البعض بسهولة ويسر. وقد يكون خواف الجماع أصله خواف من التعري، أو خواف من الزواج، وقد يخاف المريض النساء أو الجماع لأنه يخاف الخطيئة - خواف الخطيئة، أو خواف الإثم، أو لأنه يخشى العقاب - خواف العقاب، أو يخاف الغيرة - خواف الغيرة، أو الأمراض التناسلية - خواف الأمراض التناسلية، أو لأنه ضنين بصحته ويرهب فقدان منيه - خواف إراقة المني، أو يخشى على نفسه من عواقب الجماع وما قد يصيبه منه من أذى أو تشوه - خواف التشوه، أو لأنه يخاف اللذة - خواف اللذة، أو لأنه ينزل النساء منزلة أمه أو العذراء مريم إن كان نصرانيا، وعلى ذلك يخشى النساء كموضوعات مقدسة، خواف المقدسات، وربما يقتصر خوافه من الجماع على مجامعة العذارى – خوف البكارى، أو يكون خواف من ملامسة البضع والثديين – خواف الأعضاء التناسلية، ومن ذلك توهم أن الفرج مسنن ويعض (الفرج المسنن). وقد تدرج كل هذه الخوافات ضمن الخواف الجنسي.

خوف الحشرات:

منه خواف النحل، أو خواف البق، وخواف العناكب، وقد يشمل خواف الفئران، وخواف الثعابين غير السامة، أو خواف الحيوانات الدقيقة عموما. وربما تكون مخاوف المريض من كل ذلك أو بعضه إزاحة لمخاوفه من دوافعه، قد يشابه بينها وبين إخوته الصغار الذين يغار منهم، أو بينها وبين الأب الذي يماثل بين عدوانيتها وعدوانيته فيسقط عليه مخاوفه منه، أن يبتلعه، أو يخصيه، أو حتى ينال منه الأذى.

خواف الحمامات والمراحض:

الخوف المرضي من التواجد في الحمامات والمراحض، كثيرا ما نلحظه لدى الأطفال والمرضى بالوساوس القهرية، ويفسرونه بالخوف من السقوط في فوهة المرحاض، أو أن يكون بها عفريت أو ما شابه يشدهم بمجرد تجردهم وجلوسهم وفي الميثولوجيا أن العفاريت تسكن الحمامات والمراحيض. وقد ينسب هؤلاء المرضى ما بهم من مخاوف إلى الخوف من التلوث والعدوى. أو الخوف من التعري، أو الخوف من مطالعة الآخرين لهم عرايا. وأمثال هذه الخوافات تكثيف لأفكار قذارة تمثل غوايات شهوية شرجية مختلطة بأفكار خصاء وأفكار جنسية.

خواف الحيوانات:

الخوف المرضي من الحيوانات وخاصة عند الأطفال، وهو خوف قد يزول لو أعطي «أنا» الطفل الفرصة لينضج. وعندما يخاف الطفل من حيوان أو أكثر يكون السبب مخاوف داخلية من رغبات مكبوتة يسقطها الطفل للخارج كعقاب لنفسه، وما يخشاه الطفل هو في الحقيقة ما يرغب فيه لاشعوريا ويكون له معنى.

خواف الضخام:

الضخام جمع ضخم، وخواف الضخام هو رهبة تداخل الشخص من كل شيء كبير الحجم، وشبيه بذلك خواف المرتفعات، وخواف الشواهق، وقد تكون الأشياء كبيرة ولكنه يتصورها أكبر من حجمها ويسقط عليها ضخامة من نوع مشاعره تجاه أشياء مماثلة من حياته أو طفولته.

وخواف الضخام يقابله خواف الصغار، والصغار جمع صغير، وخواف الصغار هو رهبة الأشياء الصغيرة أو المستدقة. ونقيض خواف الضخام هو هوس الضخام ويطلق عليه اسم جنون العظمة وهو أن يتصور الشخص الضخامة لا في الأشياء ولكن في نفسه، فيحسب نفسه كل شيء وكل الناس، ويعتقد أنه المحامي والرياضي والتاجر والقائد والطبيب إلخ، ويأتيه ذلك الشعور كتعويض عن ضآلة شأنه في الحياة.

خواف العفاريت:

الخواف المرضي من الشياطين وأضرابهم من عفاريت وجان وأشباح قد يدفع المرء إلى التزلف لهم بتقريب القرابين وإتيان الطقوس وهو المسمى عبادة الشياطين أو الجن، وهي زيغ عقلي وأساس كل عبادة وإرهاص بالديانات، ويقول فرويد إن خواف الشياطين نوع من الخوف الأولى أو شعور أولى يغلب على البدائي ويحفل به القصص الشعبي - ويطلق فرويد على الاعتقاد بأن الأشياء تسكنها أرواح أو تتلبسها عفاريت اسم الأحيائية، ونجد بعضا من هذه الأحيائية عند الفصامي الذي يشخصن الأشياء وينسب إليها تأثيرات على حياته وجسمه وتفكيره، وعند الطفل أيضا الذي ينسب للأشياء حركة وحياة ويسقط عليها أحواله النفسية فيحسبها تغضب وتكره وتحب إلخ. والهوس الشيطاني أو المس

الشيطاني شكل من الخبط، أو الهوس، أو الجنون، والممسوس هو المحصور تستحوذ عليه الهواجس، وكأنما قد تملكه الشيطان فتلح عليه أفكار بعينها يحاول دفعها عنه فلا يستطيع، وكأنه لا يملك أمر نفسه أو كأن غيره يملكه. والرقي في التفكير الديني ضرب من العلاج بالدين، بقراءة التعاويذ على الممسوس أو «المعمول له عملا» أو المسحور له، بقصد طرد الشياطين عنه وتطهير بدنه منها فيعود إليه عقله. وفي القصص الديني أن الشيطان مهادا بالقلب هو العلقة السوداء، ينزل ملاك الرب فيشق صدر العبد ويكشف عن قلبه وينزعها. والعلقة السوداء هي إذن أصل التشيطن أو الشيطنة، أو هذا الهوس الشيطاني، أو الزيغ العقلي الذي مصدره تلبس الشياطين. ويرد فرويد الخوف من تحقيق الرغبات غير المقبولة والندم على إشباعها إلى التربية الدينية، وينسب القلق لكبت هذه الرغبات، ويعتبر القلق جزءا من العقاب ينزله المرء بنفسه نتيجة مشاعر الذنب التي تعتريه لمجرد أن تأتيه النوازع والأفكار برغبات مستهجنة.

وللرقي كتب، وكان الممسوس يطارد من قبل القساوسة في أوربا ويحرق. والمس عند العرب كان يعالج بالقصد في معاملة المريض وإيداعه البيمارستان، ويبدو من اسم البيمارستان الفارسي أن العرب أخذوا نظامه عن الفرس، ونقله عنهم الأوروبيون أثناء احتكاكهم بهم في الحروب الصليبية، ولذلك أطلقوا على أول دار كبرى لعزل الممسوسين في أوروبا اسم معزل بيت لحم (سنة 1247) افتتحوه في لندن سنة 1547، ومن اسمه اشتق لفظ بمعنى مستشفى الأمراض العقلية، غير أن المرض العقلي استمر اعتباره مسا من الشياطين برغم محاولات عملية إلى غير ذلك من أفراد مثل باراسيلسس، ومزمز، وبينيل. استخدم مزمر التنويم المغناطيسي، واستقدم ليبولت (1823-1904) طريقته إلى مستشفى نانسي التي تحولت إلى مدرسة كبرى لعلاج المرض العقلي باعتباره مرضا وليس مسا

شيطانيا. وفيها ولأول مرة منذ أبوقراط حاول طبيب متخصص أن يقدم تفسرا للهستيريا يخالف تفسير أبو قراط، ويقوم على عكس تفسير أبو قراط، على علم صحيح بالتشريح، وقال بيرنهايم (1840-1919) تلميذ ليبولت بالتقسيم الثنائي للشعور، إلى شعور ولا شعور، وقال بإيحاء شعوري وآخر لا شعوري، ووصف التنويم بأنه من النوع اللا شعوري، وقال بالإيحاء الذاتي وحاول من ثم أن يقدم تفسيرا سيكولوجيا للسلوك المرضي ينهض على الملاحظة الإكلينيكية بدلا من هذا التفكير الميتافيزيقي الذي يرده إلى الخوف من الشياطين أو مس العفاريت.

خواف اللون الأحمر:

يرتبط اللون الأحمر غالبا بالدم، وقد يرجع خواف الدم إلى خواف اللون الأحمر موقد تعمم استجابة الخواف فيصبح التخوف من اللون الأحمر خوافا من كل الألوان أو من كل ما له لون.

وقد يتحول خواف الألوان إلى خواف موضوعات بعينها دون غيرها، والمعروف أن الخوافات قد ترتبط أو ينفك ارتباطها بموضوعاتها بسهوله حتى ليستحيل أحيانا تتبع نشأتها أو أصولها.

وقد يرتبط خواف الدم، بدافع سادي لا شعوري قد يكون ذا صلة بوهم الخصاء أو بأي من المنصرفات الرمزية التي يمكن أن يتخذه. وكثيرا ما يكون خواف اللون الأحمر في حقيقة خوافا من الخجل، أو بالأحرى من الحمرة التي يصطبغ بها الوجه وتدل على ما بالنفس. وقيل إن حمرة الخجل لها صلة بالاستعراء، وأن الوجه عندما يحمر أو عندما يندفع الدم إليه حياء أو خجلا أو إحراجا فمعنى ذلك أن الوجه أو الرأس قد صارا موضوعين جنسيين وكأن الشخص وقد أحمر وجهه يستعري أمام الناس ويفضح تهيجه.

خواف المرتفعات:

الخواف المرضى من التواجد على ارتفاعات كبيرة أو التطلع منها إلى أسفل، والمريض به يفزع إذا تطلع من نافذة عالية وتضعف ساقاه عن حمله ويرتعش وقد يشعر بالدوار ويغشى. وبعض المرضى يصرخون بأنهم يخشون السقوط، والبعض يزعمون أنهم كلما تطلعوا من مكان عال راودتهم أنفسهم أن يقفزوا منه. وتفسر بعض الحالات بأن الفزع أو الخوف الذي ينتاب المريض هو في الواقع خوف من دوافعه التدميرية. ويثبت التحليل النفسي أن هذا الخوف عند البعض هو خوف من رغبات لا شعورية في الانتحار أو في إلحاق الأذى بالنفس بسبب مشاعر ذنب مكبوتة. وربما كان الشخص الذي يخاف أن يقفز من حالق ويشعر بخوفه على المستوى الشعوري مدفوعا برغبة في إيذاء نفسه أو تحطيمها على المستوى اللاشعوري. وإننا لنعثر على الكثير من الناس يشكون من هذا الشعور الذي يستبد بهام كلما نظروا من عل، ولذلك فربما كان هذا الخواف هو من أكثر الخوافات انتشارا. ويفسره فرويد: بأنه يتولد عند الأطفال أو في الطفولة عندما يرفع الأب ابنه إلى أعلى ويطوحه يمينا ويسارا أو من أسفل إلى أعلى، أو قد يرفعه إلى أعلى ثم يسقط فجأة ويلحقه قبل أن يقع، وفي هذه الحالات يستشعر الطفل اللذة ويجد في هذا الفعل منصرفا لطاقته الشهوية ولكنه منصرف لا يجعله يرتاح للطريقة، فالسقوط يخيفه ويقلقه، ومع ذلك فهو يريد الاستمرار في لعبه التطويح هذه لما فيها من إثارة لذيذة. وقال فرويد أيضا: إن هذه اللذة المستثارة عند الطفل ترتبط بالشخص المثير، وربما كان الخوف من السقوط هو في حقيقته خوف أن تفضحه رغبته الجنسية نحو محارمه، أو خوف من التردي في الرذيلة، وقد يكون هذا الخوف للعقاب الذي ينتظره وهو هنا السقوط بكل معانيه الحقيقية والمجازية.

تلك كانت رحلة بسيطة إلى عالم علم النفس.. تعرفنا من خلالها على العديد من الأمراض النفسية والعقلية التي قد تصيب البعض وعلم النفس من العلوم التي تميزت ببحرها الواسع.. وهو علم يصعب حصره في كتاب واحد.............

ولنا لقاء آخر....

محمود يحيى سالم

القاهرة - مصر الجديدة

صباح السبت الموافق 22 نوفمبر 2008